

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

LOKASI:
SD NEGERI SINDUADI 1
ALAMAT LOKASI :
JL. MAGELANG KM. 06, KARANGANYAR NO. 59 A SINDUADI, MLATI,
SLEMAN, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

10 AGUSTUS - 12 SEPTEMBER 2015
Dosen Pembimbing Lapangan (DPL-PPL)
Drs. Sriawan, M.Kes



Disusun oleh:
Asngari 12604221015

**PENDIDIDKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**LAPORAN INDIVIDU
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

LOKASI:
SD NEGERI SINDUADI 1
ALAMAT LOKASI :
JL. MAGELANG KM. 06, KARANGANYAR NO. 59 A SINDUADI, MLATI,
SLEMAN, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

10 AGUSTUS - 12 SEPTEMBER 2015
Dosen Pembimbing Lapangan (DPL-PPL)
Drs. Sriawan, M.Kes



Disusun oleh:
Asngari 12604221015

**PENDIDIDKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami pemimpin Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) SD Negeri Sinduadi 1. Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa PPL Dibawah ini:

Nama : Asngari
NIM : 12604221015
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Prodi : PGSD Penjas

Benar-benar telah melaksanakan kegiatan PPL di SD Negeri Sinduadi 1 dimulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan tanggal 12 September 2015. Hasil kegiatan tersebut tercakup dalam naskah laporan.

Sleman, 10 September 2015

Mengatahui,



Kepala
SD Negeri Sinduadi 1

M. Thoharuddin, S.Ag
NIP. 19580518 197912 1 002

Guru Pembimbing
SD Negeri Sinduadi 1

Triyana, A.Ma. Pd
NIP. 19630526 198604 1 001

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan PPL di SD Negeri Sinduadi 1 pada Universitas Negeri Yogyakarta dengan alam lokasi yaitu Jl. Magelang Km. 06 Karanganyar, No. 59A Sinduadi, Mlati, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Laporan PPL ini disusun berdasarkan data hasil pelaksanaan program-program PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 12 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Program tersebut terkumpul melalui tahap observasi lapangan yang dilaksanakan pada lokasi penempatan PPL. Laporan PPL ini merupakan informasi tertulis yang berisi tentang uraian program PPL yang mencakup persiapan, pelaksanaan, dan sumbangan sarana yang berguna untuk kegiatan PPL berikutnya.

Perlu disadari bahwa keberhasilan kegiatan KKN ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT
2. Bapak Dr. Rochmat wahab, MA, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
3. Segenap pimpinan UPPL dan LPPM yang telah menyelenggarakan PPL 2015, atas bekal yang diberikan sebelum pelaksanaan PPL
4. Bapak M. Thoharuddin, S. Ag, selaku Kepala Sekolah SD Negeri Sinduadi 1 yang telah mendukung pelaksanaan program PPL
5. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL PPL)
6. Bapak Triyana, A. Ma. Pd. selaku Koordinator dan guru pembimbing PPL 2015 SD Negeri Sinduadi 1 yang telah memberikan bimbingan dalam menciptakan situasi yang kondusif untuk terealisasinya program kerja PPL
7. Bapak/Ibu guru dan karyawan SD Negeri Sinduadi 1
8. Siswa-siswi SD Negeri Sinduadi 1 yang telah menjadi adik dan teman selama pelaksanaan PPL berlangsung
9. Segenap keluarga yang senantiasa merestui dan mendukung pelaksanaan PPL
10. Teman-teman tim PPL SD Negeri Sinduadi 1 yang sama-sama berjuang dan saling memberikan semangat dan dorongan
11. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu

Dengan Rahmat serta Hidayah-Nya yang diberikan Allah SWT serta diiringi doa semoga kebaikan hati dan budi beliau mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan laporan ini. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan saran dan kritik yang dapat menjadi masukan yang bermanfaat. Penyusun berharap semoga laporan ini bermanfaat bagi mahasiswa PPL, sekolah SD Negeri Sinduadi 1, UNY, dan pembaca budiman pada umumnya.

Yogyakarta, 14 September 2015

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul i

Halaman Pengesahan ii

Kata Pengantar iii

Daftar Isi..... v

Daftar Lampiran..... vi

Abstrakvii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi.....2

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL9

BAB II: PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Progam PPL 12

1. Persiapan 13

2. Pelaksanaan 17

3. Analisis Hasil 25

4. Refleksi 27

BAB III: PENUTUP

A. Kesimpulan28

B. Saran 28

DAFTAR PUSTAKA32

LAMPIRAN.....33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Matrik Program PPL
2. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) selama PPL
4. Dokumentasi Kegiatan PPL

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNY DI SD N SINDUADI 1
KARANGANYAR, SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA**

ABSTRAK

Oleh: Asngari

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu bentuk pembelajaran bagi mahasiswa dengan terjun langsung di Sekolah. Mahasiswa akan belajar bagaimana bersosialisasi dan berinteraksi dengan masyarakat sekolah serta menerapkan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah. Kegiatan PPL dilaksanakan di SD Negeri Sinduadi 1 yang beralamat Jl. Magelang Km. 06 Karanganyar, No. 59A Sinduadi, Mlati, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Yang dilaksanakan mulai dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan tanggal 12 September 2015

Kegiatan diawali dengan observasi secara langsung dilapangan dan dilanjutkan dengan kegiatan PPL yang meliputi tahap persiapan, praktik mengajar, dan pelaksanaan. Hasil yang dicapai yaitu dapat terciptanya suana belajar yang menyenangkan, mudah dan aktif. Pembelajaran yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan anak dan dilaksanakan berdasarkan jadwal yang sudah disusun. Kegiatan pembelajaran diseimbangkan dengan kecerdasan afektif, kognitif dan psikomotorik Peserta Didik.

Secara keseluruhan hampir semua rencana kegiatan terlaksana sesuai dengan perencanaan tetapi tidak menutup kemungkinan adanya kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Kegiatan PPL ini mempunyai manfaat yang sangat besar dalam meningkatkan kemampuan mengajar dan menambah wawasan dan siap menjadi pendidik yang mempunyai kompetensi yang baik.

Kata kunci: PPL, SDN Sinduadi 1, Pembelajaran



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

BAB I
PENDAHULUAN

Manusia tidak bisa lepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan di setiap negara. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas dalam pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran.

Dengan demikian pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara. Sebagai mahasiswa kita mempunyai tanggung jawab yang besar dalam hal pendidikan, karena mempunyai daya intelektual, sosial, dan moral yang lebih terlatih daripada masyarakat pada umumnya.

Salah satu tanggung jawab tersebut ialah mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh yang berkaitan dengan akademik baik yang bersumber dari universitas maupun dari pengalaman pribadi kepada masyarakat. Adapun cara yang dapat ditempuh untuk mengaplikasikan hal tersebut ialah melalui program PPL.

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah praktek yang dilaksanakan dalam rangka untuk mengimplementasikan salah satu TRI DARMA perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat. Program kegiatan PPL ini terintegrasi dan saling mendukung satu dengan lainnya untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru atau tenaga kependidikan.

Program PPL ini juga termasuk hal-hal yang berkaitan dengan administrasi sekolah, perpustakaan sekolah, kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan kegiatan-kegiatan lain yang ada hubungannya untuk mendukung



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

pembelajaran. Sedangkan program PPL lebih kepada keterampilan dalam proses pembelajaran, seperti keterampilan dalam mengelola kelas, penyampaian materi, dan bagaimana menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, bermanfaat, sekaligus meningkatkan budi pekerti siswa.

Program PPL harus sudah direncanakan sebaik mungkin dengan memperhatikan berbagai aspek-aspek penting sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang ada di lapangan, dalam hal ini ialah sekolah yang digunakan untuk praktek.

Adapun dipilihnya lingkungan sekolah sebagai sasaran lokasi PPL dimaksudkan agar mahasiswa dengan bekal ilmu yang telah diperoleh sesuai program studinya, yaitu Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (S1 PGSD Penjas) diharapkan dapat menyumbangkan sesuatu hal baru yang berharga untuk peningkatan pembelajaran di sekolah, sekaligus memperoleh pengalaman dari guru maupun siswa yang kemudian digunakan sebagai tambahan ilmu untuk dapat diterapkan pada kondisi sesungguhnya saat mahasiswa terjun langsung dalam kehidupan bermasyarakat maupun di dunia kerja nantinya. Sehingga ada hubungan timbal balik antara sekolah dengan mahasiswa.

SD Negeri Sinduadi 1 yang beralamat di jalan Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman merupakan salah satu sekolah dasar yang digunakan sebagai sasaran untuk mahasiswa PPL UNY 2015. Dengan visi di SD Negeri Sinduadi 1, yaitu: “Terwujudnya peserta didik mandiri, berbudaya, dan berbudi pekerti luhur berwawasan ilmu pengetahuan dan teknologi” Mahasiswa PPL UNY 2015 berupaya semaksimal mungkin untuk memberikan sumbangan ide, kegiatan, dan tindakan dalam membantu mewujudkan visi dan misi SD Negeri Sinduadi 1. Meskipun tidak terlalu besar dan bernilai bagi sekolah, namun diharapkan bisa bermanfaat untuk sekolah, mahasiswa, perguruan tinggi, dan masyarakat. Melihat pentingnya program PPL maka setelah selesai pelaksanaan program perlu didokumentasikan secara baik dalam bentuk laporan. Laporan tersebut selain sebagai bentuk pertanggung jawaban juga sebagai bahan refleksi yang memiliki nilai akademis tinggi. Walaupun dalam pelaksanaannya PPL secara terpadu, namun dalam pembuatan laporan dipisahkan satu sama lain supaya lebih mudah dipahami. Adapun dalam



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

laporan ini akan membahas mengenai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelaksanaan PPL mengajar dan PPL non-mengajar tahun 2015.

A. Analisis Situasi

Kegiatan PPL bagi mahasiswa Program Studi S-1 PGSD Penjas merupakan latihan mengaplikasikan pembelajaran yang inovatif yang sesuai dengan kaidah keilmuan yang dilaksanakan di SD. Pelaksanaan PPL untuk Program S-1 PGSD Penjas tahun 2015 / 2016 dilaksanakan di semester khusus.

Kegiatan PPL meliputi kegiatan observasi lapangan dengan tujuan agar mahasiswa memahami situasi dan kondisi sekolah, pengelolaan sekolah, pelaksanaan tugas guru, mengidentifikasi permasalahan pembelajaran dan tugas kependidikan lainnya.

Analisis yang dilakukan merupakan upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk merumuskan program. SD N Sinduadi 1 merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di Kabupaten Sleman, yang beralamatkan di Karanganyar, Sinduadi, Mlati, Sleman. Sebelum praktikan di terjunkan dilapangan, praktikan terlebih dahulu melakukan observasi di sekolah. Hal itu di maksudkan untuk mengetahui hal-hal apa saja yang perlu di perbaiki atau potensi apa saja yang sekiranya perlu di optimalkan, serta untuk mencari data tentang fasilitas yang telah ada di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 21-23 Februari 2015 di SD N Sinduadi 1, dapat di ketahui beberapa hal mengenai kondisi fisik atau ruang dan fasilitas dalam pembelajaran maupun non pembelajaran. Adapun fasilitas yang terdapat di SD N Sinduadi 1, sebagai berikut :

No.	Fasilitas Sekolah	Jumlah (Unit)	Luas (M2)/Unit	Pemilik	Kondisi
1.	TANAH				
	a. Tanah di tempati unit 1	2	1.800/1.056	TKD	Baik
	b. Tanah di tempati unit 2	2	1.000/756	TKD	Baik



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
 DIY

	c. Tanah untuk kegiatan praktik	2	56	TKD	Baik
	d. Tanah untuk pengembangan	1	220	TKD	Baik
2.	RUANGAN				
A.	Ruang akademik				
	1. Ruang kelas	12	574		Baik
	2. Laboratorium Komputer	1	56		Baik
	3. Ruang olahraga	2	960		Baik
	4. Perpustakaan	1	56		Baik
	5. Ruang keterampilan	1	42		Baik
B.	Ruang Non Akademik				
	1. Ruang kepala sekolah	1	27		Baik
	2. Ruang guru	2	46		Baik
	3. Ruang komite sekolah	1	12		Baik
	4. Ruang tata usaha	1	18		Baik
C.	Ruang Pelengkap				
	1. Mushola	1	88		Baik
	2. Ruang koperasi sekolah	1	14		Baik
	3. Ruang pramuka dan PMI	1	12		Baik
	4. Ruang konseling	1	9		Baik
	5. Ruang gudang	2	48		Baik
	6. Toilet	11	22		Baik
	7. UKS	1	24		Baik
3.	FURNITURE				
	a. Furniture akademik (meja)	156			153 baik
	b. Furniture akademik (kursi)	294			53%
	c. Furniture non akademik	-			rusak
	d. Furniture pelengkap	5			257 baik
					50%
					rusak
4.	ALAT VISUAL AUDIO (AVA)				



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

	a. Ava untuk sains	1			Baik
	b. Ava untuk ilmu sosial	1			Baik
	c. Ava untuk matematika	1			Baik
	d. Ava untuk keterampilan	-			Baik
	e. Ava untuk lainnya TV, Tape	2			Baik
5.	BUKU-BUKU				
	a. Buku pengayaan	2.327			Baik
	b. Buku pelengkap	195			Baik
	c. Buku bacaan	750			Baik
	d. Buku referensi	6.015			Baik

1. Potensi Peserta didik

a. Rincian jumlah siswa SD N Sinduadi 1

Jumlah seluruh peserta didik yang terdapat di SDN Sinduadi 1 tahun pelajaran 2015/2016 adalah 357 anak. Setiap kelas rata-rata terdiri dari 32 siswa. Jumlah keseluruhan peserta didik tersebut dapat dirinci sebagai berikut

No.	Kelas	L	P	Jumlah	Wali Kelas
1	I A	16	16	32	Sumarhayati, S. Pd
2	I B	18	19	32	Sutik
3	II A	16	18	34	Drs. Riyamto
4	II B	16	17	33	Siti jauhariah, S. Pd
5	III A	19	15	34	Suwartinah, S. Pd
6	III B	16	16	32	Triongko B. W., S. Pd
7	IV A	14	15	29	Poniyah, S.Pd
8	IV B	13	17	30	Riza Yuliantika, S. Pd
9	V A	16	13	29	Novitasari Prasetyaningsih, S. Pd.
10	V B	14	12	26	Dwi Purnomo S. Pd
11	VI A	12	11	23	Uswatun K, S. Pd.
12	VI B	12	11	23	Marjiyem, S.Pd



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

Jumlah	182	175	357	
--------	-----	-----	-----	--

Seluruh peserta didik tersebut adalah anak-anak yang mendaftar sebagai peserta didik dan melakukan registrasi ulang pada setiap tahun ajaran baru. Sebagian besar peserta didik berasal dari daerah Sinduadi.

b. Prestasi Sekolah dan murid

No	Nama Kejuaraan	Jenis Kejuaraan	Tingkat	Tahun
11	Juara IV Futsal SD	Olahraga	Provinsi	2011
12	Juara III Traditional Dance	Keterampilan	Provinsi	2011
15	Juara I Dance Competititon IV	Keterampilan	Provinsi	2011
37	Juara II Saritilawah Putri	Keagamaan	Kecamatan	2011
38	Juara II Pidato Putri	Keagamaan	Kecamatan	2011
29	Juara Harapan I Festival Tari	Kesenian	Propinsi	2011
48	Juara II Saritilawah Putra	Keagamaan	Kecamatan	2011
13	Juara II Dance Competititon	Keterampilan	Provinsi	2012
35	Juara I Kebersihan Kelas	Kebersihan	Kecamatan	2012
36	Juara III Senam Aerobik	Keterampilan	Kabupaten	2012
19	Juara I Lomba Tari se-DIY	Kesenian	Provinsi	2012
18	Juara I Lomba Tari Daerah	Kesenian	Kabupaten	2013
43	Juara Harapan I Mewarnai	Keterampilan	Kabupaten	2013
44	Juara I Lomba Tari SD	Kesenian	Provinsi	2013
45	Peserta Jambore SD	Keterampilan	Kecamatan	2013
46	Juara I Putri Tennis Mini	Keterampilan	Kecamatan	2013
49	Juara I Festival Seni Tari	Kesenian	Provinsi	2013
26	Juara II Pidato Putri MTQ	Keagamaan	Kecamatan	2013
27	Juara III MTQ Putra	Keagamaan	Kecamatan	2013
30	Juara I Permainan Tradisional	Keterampilan	Provinsi	2013
39	Peserta Kemah Budaya	Keterampilan	Kecamatan	2015
40	Juara III Lari 1500 M Putra	Keterampilan	Desa	2015



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

41	Juara III Lari 1500 M Putri	Keterampilan	Desa	2015
53	Juara I MTQ Putri	Keagamaan	Kecamatan	2015
54	Juara I Saritilawah Putri	Keagamaan	Kecamatan	2015
55	Juara III Saritilawah Putra	Keagamaan	Kecamatan	2015
56	Juara I Aerobik Putri	Keolahragaan	DIY	2015
57	Juara III Aerobik DIY	Keolahragaan	DIY	2015
58	Juara III MTQ Putri	Keagamaan	Kabupaten	2015
59	Juara I Tari Kreasi Baru	Kesenian	Provinsi	2015
60	Juara I FLSSN SD	Kesenian	Kabupaten	2015
61	Juara II Permainan Tradisional	Keolahragaan	Kabupaten	2015
62	Juara I Pensi Terbaik	Kesenian	Kabupaten	2015

2. Fasilitas KBM

Fasilitas kegiatan belajar mengajar yang dimiliki SDN Sinduadi 1 meliputi :

- a. Papan tulis
- b. Meja
- c. Kursi
- d. Kapur
- e. Tape
- f. Video player
- g. Kaset
- h. Komputer
- i. Perpustakaan
- j. Spidol
- k. Proyektor

3. Bimbingan Sekolah (BK)

Kegiatan bimbingan konseling di SD N Sindudi 1 diampu oleh guru wali kelas masing-masing kelas. Bimbingan konseling membantu dan memantau perkembangan siswa dari berbagai segi yang mempengaruhinya serta memberikan informasi-informasi penting yang dibutuhkan oleh



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

siswa. Selesai mengadakan bimbingan konseling, tiap kelas juga melaksanakan bimbingan belajar yang dipandu oleh wali kelasnya masing-masing. Pembagian tugas BK secara garis besar sebagai berikut : Konselor (guru pembimbing) sebagai pelaksana kegiatan atau pemberi informasi tentang karier, guru mata pelajaran sebagai pelaksana bimbingan melalui proses belajar mengajar, wali kelas memberikan pelayanan kepada siswa sesuai dengan peranan dan tanggung jawabnya.

4. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di SD N Sinduadi 1 telah terorganisir dengan baik, diantaranya pramuka, seni lukis, olimpiade sains, olimpiade matematika, futsal, seni tari, drumband, TPA, dan pencak silat. Pelaksanaan ekstrakurikuler telah diefektifkan pada hari senin sampai sabtu.

5. Perpustakaan

Terdapat macam-macam buku pelajaran dari tingkat kelas 1 sampai kelas 6, buku cerita, novel, dan buku lainnya yang cukup lengkap.. Ruangan yang sangat nyaman dan suasanaanya kondusif, penataan bukunya juga sudah cukup baik dan rapi. Dan terdapat bangku yang bisa digunakan siswa untuk membaca buku.

6. Laboratorium

Terdapat satu laboratorium yaitu laboratorium komputer yang berisi 20 unit komputer yang kondisinya masih bagus. Ruangan yang sangat nyaman, dilengkapi dengan proyektor dan air conditioner (AC).

7. Ruang UKS

Di SD Negeri Sinduadi 1 terdapat 3 ruang UKS. Satu ruang UKS terletak di gedung sekolah sebelah utara yang letaknya bergabung dengan ruang perpustakaan, dan dua ruang UKS terletak di gedung sekolah sebelah selatan. Fasilitasnya cukup lengkap dan macam obat-obatan juga lengkap.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

8. Tempat ibadah

Di SD N Sinduadi 1 terdapat satu mushola dan satu ruang untuk ibadah agama selain islam.

B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RENCANA KEGIATAN PPL MENGAJAR DAN NON MENGAJAR

Berdasarkan hasil observasi, maka permasalahan yang ditemukan di SD Negeri Sinduadi 1 disusun dalam bentuk program kerja dan dirumuskan dalam matriks program kerja PPL. Program kerja PPL tersebut terdiri dari dua program kerja yaitu, program kerja PPL mengajar dan program kerja PPL non-mengajar. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar pelaksanaan PPL dapat berjalan lancar. Program-program yang direncanakan oleh PPL disesuaikan dengan kebutuhan sekolah.

Dalam pelaksanaan PPL, tim PPL menetapkan program sebagai berikut :

1. Kegiatan Pra PPL

- a. Microteaching di Universitas
- b. Melakukan observasi proses pembelajaran di lapangan.

2. Kegiatan PPL

1)Penyusunan perangkat persiapan pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung antara lain :

- a. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran digunakan sebagai alat penunjang dalam pembelajaran, terutama dalam menyampaikan materi pelajaran kepada peserta didik agar peserta didik lebih mudah memahami materi pembelajaran. Dengan demikian, media pembelajaran yang diperlukan harus dipersiapkan dengan baik sebelum praktik mengajar



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

2)Praktik Mengajar

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di lapangan maupun di dalam kelas dan mengajar siswa secara langsung. Praktik mengajar dilapangan dan di dalam kelas terdiri dari praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri. Praktik mengajar terbimbing adalah mahasiswa mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran di kelas secara utuh dan terpadu dengan didampingi oleh guru pembimbing. Apabila mahasiswa dalam praktik mengajar terbimbing dinilai oleh guru pembimbing dan dosen pembimbing telah memadai, mahasiswa harus mengikuti tahapan praktik mengajar mandiri. Kegiatan praktik mengajar meliputi :

- a. Membuka pelajaran
- b. Kegiatan inti
- c. Penutup

3)Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi

Alat yang akan digunakan untuk melakukan evaluasi pembelajaran berupa soal harus dipersiapkan terlebih dahulu antara lain dengan membuat kisi-kisi soal dan menyusun butir soal serta evaluasi praktek lapangan.

- a. Evaluasi pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan setiap pembelajaran berlangsung. Penilaian berupa penilaian psikomotor, kognitif, dan afektif.

- b. Penyusunan laporan PPL

Laporan PPL disusun untuk melaporkan rangkaian kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL tersebut berfungsi sebagai pertanggungjawaban tim PPL UNY atas pelaksanaan program PPL.

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Mengajar yang dilakukan tim PPL non-mengajar UNY 2015 dimulai sejak tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Kegiatan PPL



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

dilaksanakan berdasarkan ketentuan yang berlaku dalam melaksanakan praktik kependidikan dan persekolahan yang sudah terjadwal.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. KEGIATAN PPL MENGAJAR

1. Persiapan

Sebelum praktikan melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan. Persiapan dimaksudkan untuk menunjang kegiatan PPL agar berjalan lancar dan dalam rangka pembentukan tenaga pendidik yang profesional dan peduli terhadap lingkungan. Keberhasilan dari kegiatan PPL sangat ditentukan oleh kesiapan mahasiswa baik persiapan akademis, mental, sepritual maupun keterampilan. Adapun persiapan yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan ke lapangan adalah :

a. Persiapan di kampus

1) Pengajaran Mikro (Micro Teaching)

Pengajaran mikro adalah salah satu mata kuliah yang harus ditempuh sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL. Mata kuliah pengajaran mikro ini bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan dasar yang harus di miliki oleh seorang pengajar sebelum mahasiswa turun ke lapangan. Mata kuliah pengajaran mikro ini ditempuh oleh mahasiswa satu semester sebelum pelaksanaan kegiatan PPL.

Dalam pengajaran mikro ini mahasiswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing terdiri dari 12 mahasiswa. Masing-masing kelompok didampingi oleh dosen pembimbing. Pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasian kompetensi dasar mengajar. Pada dasarnya pengajaran mikro merupakan suatu metode pembelajaran atas dasar performan yang tekniknya dilakukan dengan cara melatihkan komponen-komponen kompetensi dasar mengajar dalam proses pembelajaran sehingga mahasiswa sebagai calon guru benar-benar mampu menguasai



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

setiap komponen atau beberapa komponen secara terpadu dalam situasi pembelajaran yang disederhanakan.

Dalam pengajaran mikro, mahasiswa dapat berlatih untuk kompetensi dasar mengajar secara terbatas dan secara terpadu dari beberapa kompetensi dasar mengajar, dengan kompetensi, materi, peserta didik, maupun waktu dipresentasikan dibatasi. Pengajaran mikro juga sebagai sarana latihan untuk tampil berani menghadapi kelas, mengendalikan emosi, ritme pembicaraan, dan lain-lain. Praktik mengajar mikro dilakukan sampai mahasiswa yang bersangkutan menguasai kompetensi secara memadai sebagai prasyarat untuk mengikuti PPL di sekolah.

Secara umum, pengajaran mikro bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (real teaching) di sekolah dalam program PPL. Secara khusus, pengajaran mikro bertujuan antara lain :

1. Memahami dasar-dasar pengajaran mikro
2. Melatih mahasiswa menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
(RPP)
3. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terbatas
4. Membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh
5. Membentuk kompetensi kepribadian
6. Membentuk kompetensi sosial

Pengajaran mikro diharapkan dapat bermanfaat, antara lain :

1. Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran
2. Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

-
3. Mahasiswa dapat melakukan refleksi dari atas kompetensinya dalam mengajar
 4. Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana guru atau tenaga kependidikan, dan masih banyak manfaat lainnya.

Fungsi dosen pembimbing disini adalah sebagai penilai sekaligus memberikan kritik dan saran kepada mahasiswa berkaitan dengan simulasi pengajaran kelas yang ditampilkan mahasiswa tersebut. Hal ini bertujuan untuk dijadikan bahan evaluasi baik oleh mahasiswa yang bersangkutan maupun rekan mahasiswa yang lain. Harapannya dari evaluasi ini dapat dijadikan bahan serta wacana dalam meningkatkan mutu mengajar mahasiswa.

Pelaksanaan kuliah mikro ini secara keseluruhan dapat berjalan dengan lancar, selain itu mata kuliah pengajaran mikro sangat penting dan membantu dalam mempersiapkan mental serta kemampuan mahasiswa sebelum melaksanakan PPL.

2) Pembekalan PPL

Pembekalan PPL diberikan kepada mahasiswa sebelum diterjunkan di lapangan yaitu SD Negeri Sinduadi 1. Pembekalan PPL ini wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Tujuan dari pembekalan PPL ini agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan ketrampilan praktis dalam pelaksanaan program dan tugas-tugasnya di sekolah.

Pembekalan PPL di laksanakan di masing-masing fakultas dengan dipandu oleh koordinator PPL masing-masing fakultas dan Dosen Pembimbing Lapangan PPL (DPL PPL) masing-masing kelompok. Dalam pembekalan PPL ini, mahasiswa diberikan beberapa bimbingan dan arahan yang nantinya perlu diperhatikan oleh mahasiswa selama melaksanakan PPL.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

c. Observasi Pengajaran kelas

Observasi pembelajaran di kelas dilaksanakan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan serta pengalaman pendahuluan sebelum melaksanakan tugas mengajar yaitu kompetensi-kompetensi profesional yang dicontohkan oleh guru pembimbing di luar kelas agar mahasiswa mengetahui lebih jauh administrasi yang dibutuhkan oleh seorang guru untuk kelancaran mengajar (presensi, daftar nilai, penugasan, ulangan, dan lain-lainnya). Dalam hal ini mahasiswa harus dapat memahami beberapa hal mengenai kegiatan pembelajaran di kelas seperti membuka dan menutup materi, diklat, mengelola kelas, merencanakan pengajaran, dan lain sebagainya.

Observasi pembelajaran dilakukan secara individu sesuai dengan program studi masing-masing mahasiswa PPL dengan mengikuti guru pembimbing pada saat mengajar di kelas. Mahasiswa melakukan observasi pada tanggal 21-23 Februari 2015 dan sekolah yang di observasi adalah SD Negeri Sinduadi 1 Mlati, Sleman. Observasi pembelajaran di luar kelas dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap beberapa aspek yaitu :

1. Perangkat pembelajaran, meliputi Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Program Tahunan dan Program Semester.
2. Penyajian materi meliputi cara, metode, teknik dan media yang digunakan dalam penyajian materi
3. Teknik evaluasi
4. Langkah penutup, meliputi bagaimana cara menutup pelajaran dan memotivasi peserta didik agar lebih giat belajar
5. Alat dan media pembelajaran
6. Aktivitas siswa di dalam dan di luar kelas
7. Sarana pembelajaran di kelas atau di luar kelas. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa menganal dan memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses pembelajaran



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

8. Observasi tentang dinamika kehidupan sekolah untuk dapat berkomunikasi dan beradaptasi secara lancar dan harmonis.

3) Penerjunan

Penerjuan PPL merupakan penerjunan mahasiswa PPL secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan sejumlah program kegiatan dan praktik mengajar. Penerjuanan dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2015.

4) Persiapan Mengajar

Setelah memperoleh hasil observasi, yang berupa kurikulum dan pembagian mata pelajaran, maka tahapan berikutnya yang dilaksanakan oleh mahasiswa adalah persiapan mengajar. Persiapan mengajar dilakukan sebelum melakukan praktik mengajar secara langsung.

Persiapan mengajar tersebut meliputi penyusunan perangkat pembelajaran, antar lain :

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP ini merupakan rangkaian skenario yang akan dilaksanakan mahasiswa pada saat mengajar dikelas. Penyusunan RPP dimaksudkan untuk mempermudah guru maupun calon guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. RPP dapat difungsikan sebagai pengingat bagi guru mengenai hal-hal yang harus dipersiapkan, media yang akan digunakan, dan hal-hal teknis lainnya.

2. Media Pembelajaran

Merupakan alat bantu yang diperlukan dalam proses pembelajaran agar siswa cepat dan mudah memahami materi pembelajaran.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

3. Instrumen penilaian proses dan hasil pembelajaran

Berisi tentang prosedur dan alat penilaian yang digunakan untuk mengukur ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan pada proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Kegiatan PPL dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai 12 September 2015. Selama dalam pelaksanaan, tim PPL UNY melakukan bimbingan dengan guru pembimbing dan dosen pembimbing yang berhubungan dengan program pengajaran yang direncanakan sebelumnya, kemudian dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disetujui. Dalam kegiatan PPL ini, pada mata pelajaran olahraga, berdasarkan hasil konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan tugas untuk mengajar untuk kelas I sampai kelas VI.

Kegiatan PPL ini dilaksanakan berdasarkan jadwal pelajaran yang telah ditetapkan oleh SD Negeri Sinduadi 1. Berdasarkan jadwal tersebut. Maka praktikan mendapatkan jadwal mengajar sebagai berikut

Senin	: mengajar kelas II A/B
Selasa	: mengajar kelas I A/B
Rabu	: mengajar kelas IV A/B
Kamis	: mengajar kelas III A/B
Jumat	: mengajar kelas V A/B
Sabtu	: mengajar kelas VI A/B

Alokasi waktu mengajarkan adalah 3 x 30 menit untuk kelas bawah dan 3 x 35 menit untuk kelas atas setiap kelasnya.

Sebelum mengajar praktikan diharuskan menyusun dan mempersiapkan perangkat pembelajaran dan alat evaluasi belajar agar kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lancar dan siswa mampu mencapai kompetensi yang harus dimiliki. Perangkat persiapan pembelajaran yang disiapkan praktikan adalah Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP), alat dan bahan praktikum, serta alat evaluasi atau penilaian. RPP disini kelas I sampai kelas VI menggunakan kurikulum



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

KTSP. Perangkat pembelajaran yang telah disiapkan praktikan kemudian dikonsultasikan kembali dengan guru pembimbing dan apabila memerlukan perbaikan maka direvisi terlebih dahulu sehingga diperoleh perangkat pembelajaran yang siap dipraktikkan dalam pembelajaran di luar kelas.

Kegiatan PPL yang dilakukan meliputi :

1. Praktikan Mengajar Pokok

Praktikan mengajar pokok adalah praktik mengajar dimana praktikan mengajar kelas pokok yang telah ditentukan oleh guru pembimbing. Dalam praktik mengajar pokok, praktikan mendapatkan bimbingan dari guru mata pelajaran olahraga yaitu bapak Triyana A. Ma. Pd guru mata pelajaran olahraga SD Negeri Sinduadi 1 Mlati, Sleman. Bimbingan dilakukan pada pembuatan perangkat pembelajaran yang meliputi rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), media pembelajaran, alokasi waktu dan pendampingan pada saat mengajar di dalam kelas. Bimbingan dilaksanakan pada waktu yang telah disepakati dengan guru pembimbing.

Selama praktik mengajar, guru pembimbing memberikan arahan kepada mahasiswa dalam menyusun serta menyampaikan materi pelajaran. Selain itu, guru pembimbing juga memberikan arahan tentang bagaimana cara melakukan tes evaluasi yang baik dan efisien disesuaikan dengan kondisi siswa dan fasilitas pembelajaran yang ada. Dalam melakukan pendampingan di luar kelas, selain memberikan arahan kepada mahasiswa, guru juga memberikan arahan kepada siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik dan menganggap mahasiswa praktikan sama dengan guru yang sebenarnya.

2. Praktikan Mengajar Tambahan

Dalam praktik mengajar tambahan, praktikan melaksanakan praktikan mengajar dikarenakan menggantikan guru kelas yang



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

berhalangan mengajar. Adapun langkah-langkah yang ditempuh selama praktikan mengajar berlangsung adalah sebagai berikut :

a. Membuka Pelajaran

Membuka pelajaran dilakukan dengan tujuan mempersiapkan mental siswa. Kegiatan dalam membuka pelajaran adalah sebagai berikut :

1. Membuka dengan doa dan salam.
2. Memberikan perhatian pada siswa dengan cara bertanya mengenai kondisi mereka, misalnya bagaimana kabarnya hari ini dan apakah ada yang tidak masuk hari ini
3. Melakukan apersepsi secara lisan yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan yang sederhana berkaitan dengan materi sebelumnya atau mengenai keterkaitan antara materi yang akan diajarkan dengan kehidupan sehari-hari.

b. Penyajian Materi

Dalam menyampaikan materi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, hal tersebut antara lain :

1. Penguasaan materi

Materi harus dapat dikuasai oleh praktikan agar nantinya dapat menyampaikan materi pelajaran dengan baik kepada siswa.

2. Penggunaan Metode

Metode dan media yang digunakan dipilih yang menarik, seperti metode demonstrasi, komando, dan tanya jawab agar siswa lebih memperhatikan dan pembelajaran berlangsung dengan menyenangkan. Sehingga pada akhirnya materi dapat mudah dipahami oleh siswa.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

3. Penggunaan Media Pembelajaran

Media yang digunakan oleh penulis disesuaikan pada jenis materi yang akan disampaikan. Media yang pernah digunakan adalah dengan menggunakan media gambar, lembar kerja untuk diskusi, latihan soal, dan papan tulis serta spidol.

4. Prinsip-prinsip Mengajar

Mahasiswa harus dapat menerapkan prinsip-prinsip mengajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan harus dapat mengaktifkan siswa serta dapat menghubungkan materi dengan peristiwa sehari-hari.

c. Menutup Pelajaran

Kegiatan menutup pelajaran diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Mengadakan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan
- b. Membuat kesimpulan terhadap materi yang telah diberikan
- c. Menutup dengan doa, salam dan membubarkan

3. Kegiatan Proses Pembelajaran

Dalam kegiatan proses pembelajaran, praktikan melakukan beberapa rangkaian kegiatan. Rangkaian kegiatan tersebut adalah :

a. Pendahuluan

1. Membuka Pelajaran

Dalam membuka pelajaran, praktikan melakukan kegiatan seperti memulai pelajaran dengan salam pembuka dan berdoa.

2. Memberikan perhatian pada siswa dengan cara bertanya mengenai kondisi mereka, misalnya bagaimana kabarnya hari



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

ini, dan apakah ada yang tidak masuk hari ini, kesiapan dalam menerima pelajaran, serta mencatat kehadiran siswa.

3. Melakukan apersepsi secara lisan yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan pancingan yang sederhana berkaitan dengan materi sebelumnya atau mengenai keterkaitan antara materi yang akan di ajarkan dengan kehidupan sehari-hari.
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan di sampaikan.

b. Kegiatan Inti

1. Menyampaikan materi/mendemonstrasikan materi

Dalam kegiatan inti, praktikan menyampaikan materi yang akan di ajarkan dengan menerapkan beberapa metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik materi yang akan disampaikan, karakteristik siswa, dan ketersediaan media. Dalam menyampaikan materi praktikan mengkombinasikan metode ceramah, Tanya jawab, diskusi kelompok, dan demonstrasi. Praktikan (guru) berusaha untuk memfasilitasi, mengontrol, mengkondisikan, dan mengarahkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran sehingga proses belajar mengajar menjadi kondusif.

c. Penutup

- a. Menarik kesimpulan

Dalam menarik kesimpulan, praktikan terlebih dahulu menanyakan kembali tentang materi penjas yang baru saja di pelajari/di peroleh dari proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Kemudian praktikan membimbing siswa untuk menarik kesimpulan dari kegiatan belajar yang telah dilakukan siswa.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

b. Memberikan tugas/PR

Sebagai penguat pemahaman siswa tentang materi yang baru saja di sampaikan, praktikan memberikan tugas/ PR kepada siswa berupa latihan soal atau tugas belajar sendiri dirumah mengenai materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya.

4. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi yang dilaksanakan berupa ulangan harian. Ulangan harian bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran. Evaluasi pembelajaran dilakukan terutama pada kelas utama yang ajar praktikan yaitu kelas I A/B, II A/B, III A/B, IV A/B, V A/B, VI A/B. dengan melakukan evaluasi pembelajaran, praktikan dapat mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang di ajarkan dan praktikan dapat mengetahui apakah kegiatan pembelajaran yang telah dulakukan praktikan sudah cocok atau perlu perbaikan. Hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan praktikan dapat dilihat dari daftar nilai ulangan harian siswa SD N Sinduadi 1 Mlati, Sleman. Berikut adalah jadwal mengajar PPL SD N SINDUADI 1 mata pelajaran PJOK :

No.	Hari Tanggal	Kls	Kompetensi inti/Kompetensi Dasar	Nama PPL
1	Senin 10 Agustus 2015	II A/B	1.1.Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri (Nomor Lompat di tempat)	Asngari
2	Selasa, 11 Agustus 2015	I A/B	1.1.Mempraktekkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana , serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri.	Asngari



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
 DIY

3	Kamis, 13 Agustus 2015	III A/B	1.2.Mempraktekkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana serta aturan dan kerjasama(bola Tangan)	Asngari
4	Rabu, 12 Agustus 2015	IV A/B	1.1.Mempraktekkan variasi gerak dasar ke dala modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran (Permainan Bola Rondhes)	Asngari
5	Sabtu, 15 Agustus 2015	VI A/B	1.1.Mempraktekkan gerak dasar dalam salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama dan spotifitas dan kejujuran. (Permainan Kasti)	Asngari
6	Selasa 18-8-2013	I A/B	1.1. Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana,serta nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama, toleransi, dan percaya diri (sikap lari dan lompat)	Asngari
7	Rabu 19-8-2015	IV A/B	1.2.Mempraktekkan gerak dasar permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran (Permainan Kipers)	Asngari
8	Kamis, 20- 8 - 2015	III A/B	1.1.Mempraktekkan kombinasi berbagi gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam permainan sederhana dengan aturan dan kerjasama	Asngari
9	Jumat 21 -8 -2015	V A/B	1.1 Mempraktekkan gerak dasar dalam salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama dan sportifitas dan kejujuran (Permainan Rounders)	Asngari
10	Senin	II	1.1 Mempraktekkan gerak dasar	Asngari



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

	24-8-2015	A/B	jalan,lari lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri (lari cepat)	
11	Selasa 25 Agustus 2015	II A/B	2.1. Mempraktekkan aktivitas permainan seerhana untuk melatih daya tahan dankekuatan otot, serta nilaikerjasama dan disiplin (latian berangkai)	Asngari
12	JUMAT 28 Agustus 2015	IV A/B	2.1. Mempraktekkan aktivitas untuk kekuatan Otot-otot anggota badan bagianatas , sert nilai kerja keras, disipli, kerja sama dan kejujuran	Asngari
13	Senin 31 Agustus 2015	I A/B	2.1.Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berdiri 2.2.Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berjala	Asngari
14	RABU 9 September 2015	IV A/B	3.1.Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan factor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.	Asngari
15	JUMAT 11 September 2015	V A/B	3.1. Mempraktekkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam, serta nilai percaya diri ,dan disiplin.	Asngari

5. Model dan metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan pada setiap pertemuan di buat bervariasi yaitu ceramah, demonstrasi, komando, Tanya jawab, diskusi, latihan soal serta penugasan-penugasan. Pemilihan metode ini dilakukan agar siswa lebih tertarik untuk belajar, tidak merasa bosan dalam mengikuti pelajaran dan dengan metode tersebut, diharapkan siswa akan lebih mudah dalam memahami materi.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

6. Umpan balik pembimbing

Dalam kegiatan PPL, guru pembimbing sangat berperan dalam kelancaran penyampaian materi. Hal ini dikarenakan guru pembimbing sudah mempunyai pengalaman yang banyak dalam menghadapi siswa ketika proses pembelajaran. Dalam praktiknya, guru pembimbing mengamati dan memperhatikan praktikan mulai dari mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti RPP, dan media, ketika sedang praktik mengajar dikelas. Setelah selesai praktik mengajar, guru pembimbing memberikan umpan balik kepada praktikan. Umpan balik ini berupa kritik dan saran yang membangun yang membuat praktikan dapat memperbaiki kegiatan belajar mengajar selanjutnya.

3. Analisis Hasil

Jumlah jam praktik mengajar (PPL) yang dilakukan praktikan berdasarkan jadwal dan alokasi waktu dan alokasi waktu pelajaran di SD N Sinduadi 1 untuk setiap minggunya adalah 12 jam (6 kali pertemuan).

Dalam melaksanakan praktik mengajar, praktikan harus merencanakan terlebih dahulu baik sarana maupun target yang akan dicapai. Kegiatan mengajar yang dilaksanakan memberikan banyak pengalaman bagi praktikan, antara lain adalah memahami siswa yang berbeda karakter, mengadakan variasi dalam penerapan metode dan media pembelajaran, cara menguasai kelas, cara memotivasi siswa, dan cara mempromosikan diri sebagai guru didepan siswa.

Adapun hambatan yang ditentukan selama melaksanakan kegiatan PLL. Beberapa hambatan yang muncul dan solusi yang dilakukan dalam PPL sebagai berikut:

- 1) Waktu yang belum efektif dan maksimal

Hal ini dapat disebabkan oleh keterlambatan siswa untuk masuk kekelas dan menyiapkan diri untuk memulai pelajaran penjas.

- 2) Sulitnya mengkondisikan siswa



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

Saat melakukan diskusi siswa cenderung pasif, tetapi jika tidak dalam kondisi diskusi ada beberapa siswa yang ramai dikelas sehingga mengganggu temannya yang sungguh-sungguh ingin belajar.

Solusi: Guru banyak memberikan pertanyaan-pertanyaan pancingan yang harus dijawab oleh siswa dalam berdiskusi sehingga siswa merasa tertarik untuk mengetahuinya dan mendiskusikannya dalam kelompok. Guru lebih aktif lagi dalam membimbing, mengkondisikan dan mengatur jalannya diskusi sehingga diskusi dapat berjalan dengan lancar. Bagi siswa yang membuat ramai dikelas, praktikan mengatasinya dengan langkah persuasive. Siswa tersebut dimotivasi untuk ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, misalnya siswa disuruh menjawab pertanyaan atau mengerjakan soal didepan kelas sehingga siswa tersebut tidak ramai lagi.

3) Kreatifitas dalam motivasi siswa

Saat pembelajaran dilakukan pada jam terakhir, maka ada beberapa siswa yang cenderung tidak bersemangat dan tidak fokus untuk belajar dan memperhatikan.

Solusi : Memberikan pertanyaan kepada siswa mengenai materi yang dilaksanakan agar siswa lebih fokus dalam belajar dan sering memberikan kesempatan kepada siswa untuk sering bertanya apabila ada yang kurang jelas. Berusaha memberikan pelajaran dengan teknik mengajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan misalnya dengan melakukan praktikum dilabolatorium sehingga siswa tidak bosan dengan suasana belajar yang selalu berlangsung diruang kelas.

4) Pemahaman siswa yang berbeda-beda

Terkadang ada beberapa siswa kurang paham dengan materi yang disampaikan praktikan sehingga mahasiswa praktikan harus mengulang materi yang diberikan

Solusi : Praktikan berusaha memberikan penjelasan yang sederhana mungkin, mengikuti alur pemikiran siswa agar siswa lebih mudah paham. Akan tetapi jika masih ada siswa yang belum



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

bisa memahami apa yang telah diberikan dikelas, maka mahasiswa bersedia membantu siswa memberikan penjelasan diluar jam pelajaran.

4. Refleksi

Melalui observasi yang telah dilaksanakan sebelum diterjunkan kelapangan (SD Negeri Sinduadi 1), praktikan dapat melaksanakan program PPL yang telah disesuaikan dengan keadaan disekolah. Program PPL terdiri dari penyusunan perangkat mengajar, praktik mengajar terbimbing, praktik mengajar mandiri, dan evaluasi materi ajar.

Kegiatan tersebut telah disesuaikan dengan kondisi pembelajaran disekolah dan telah dikonsultasikan kepada guru pembimbing maupun dosen pembimbing. Metode dan media mengajar yang digunakan sesuai dengan kondisi siswa dan fasilitas yang tersedia agar lebih efektif dan efisien. Selain itu, pemilihan metode dan media yang sesuai diharapkan dapat menarik perhatian siswa sehingga siswa lebih tertarik dan senang mengikuti pelajaran penjas.

Secara umum program PPL praktikan dapat berjalan dengan lancar. Tujuan masing- masing program dapat tercapai sesuai dengan yang telah direncanakan. Diharapkan untuk peserta PPL tahun berikutnya, dapat lebih baik dengan :

- a. Penggunaan metode pembelajaran yang lebih kolaboratif
- b. Optimalisasi media pembelajaran
- c. Dapat mengkondisikan siswa agar pembelajaran bisa kondusif



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dari program yang telah seluruhnya dilaksanakan adalah :

1. Seluruh program yang telah selesai terlaksana dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya, dengan memberikan kemanfaatan secara maksimal pada pihak sekolah dan masyarakat sehingga tidak ada lagi program yang tertunda atau tidak terlaksana untuk program kelompok besar.
2. Program yang telah dilaksanakan mendapat dukungan sepenuhnya dari sekolah dengan memberikan berbagai fasilitas berupa bahan dan alat kerja sehingga pelaksanaan program dapat berjalan lancar tanpa adanya masalah yang berarti dukungan moril diberikan oleh pihak sekolah dan antusias atas terlaksananya program tersebut.
3. Seluruh program yang berupa program fisik telah diserahkan seluruh kepada pihak sekolah untuk digunakan secara maksimal dan untuk mendapatkan kemanfaatan yang maksimal.
4. Beberapa program yang tersusun secara berkelanjutan akan dilanjutkan oleh sekolah agar pemanfaatan program terjaga.
5. Kekompakan antar anggota dirasakan kurang terjalin dengan baik, tetapi hal tersebut dapat teratasi sehingga pembagian tugas dan koordinasi tetap terjaga demi kelancaran program yang dilaksanakan.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa PPL

- a. Mahasiswa diharapkan dapat merealisasikan semua program PPL yang telah disusun.
- b. Mahasiswa diharapkan meningkatkan kerjasama diantara anggota kelompok dan melakukan persiapan dengan baik



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

- c. Mahasiswa mempersiapkan diri terhadap kemungkinan-kemungkinan yang bersifat mendadak
- d. Mahasiswa hendaknya lebih bersabar dalam menghadapi hambatan yang dihadapi dalam pelaksanaan program PPL.
- e. Mahasiswa senantiasa menjaga nama baik almamater, khususnya diri sendiri selama kegiatan PPL dan mematuhi tata tertib yang berlaku di sekolah maupun masyarakat.
- f. Mahasiswa perlu mengetahui tujuan awal diadakannya PPL sehingga dapat memperoleh manfaat dan pengalaman yang berguna dari lingkungan pendidikan
- g. Perlu membangun sosialisasi dan hubungan baik dengan masyarakat sekolah dan masyarakat umum sehingga semua program dapat terlaksana dengan baik
- h. Pertahankan tali persaudaraan dan semangat kesetiakawanan, pengorbanan, dan kedisiplinan dalam tubuh tim PPL selama kegiatan PPL berlangsung dan seterusnya.
- i. Pertahankan hubungan baik antara mahasiswa dan seluruh warga masyarakat, dalam hal ini SD Negeri Sinduadi 1, baik guru, karyawan dan siswa-siswi SD Negeri Pujokusuman 1 maupun masyarakat umum yang bertempat tinggal di sekitar SD N Pujokusuman 1.
- j. Tingkatkan koodinasi dalam setiap pelaksanaan program kerja PPL.
- k. Program-program PPL yang terlaksana pada periode ini hendaknya ditindaklanjuti, sementara program-program kerja PPL yang belum sempurna dapat dijadikan bahan pemikiran dan pertimbangan untuk dapat dilaksanakan oleh tim PPL berikutnya.

2. Bagi SD Negeri Sinduadi 1

- a. Pihak sekolah diharapkan mendukung semua program PPL, baik secara materi dan inmateri.
- b. Apabila terjadi kesalahan dari pihak mahasiswa PPL sebaiknya dibicarakan secara terbuka demi kebaikan bersama.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

- c. Pihak sekolah diharapkan membuka forum komunikasi kepada mahasiswa PPL agar terjalin hubungan yang erat.
- d. Optimalisasi peran siswa dalam berbagai kegiatan lebih ditingkatkan.
- e. Senantiasa menjaga dan meningkatkan prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik seperti olahraga dan kesenian.
- f. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
- g. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak.
- h. Komunikasi dan kerja sama yang baik dengan seluruh warga sekolah sebaiknya lebih ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan.
- i. Peningkatan sarana dan prasarana olahraga agar semakin representatifnya kegiatan belajar mengajar khususnya sarana dan prasarana Penjasorkes.
- j. Peningkatan kebersihan lingkungan di SD N Sinduadi 1 hendaknya lebih di tingkatkan agar lingkungan di SD N Sinduadi 1 lebih bersih dan lebih nyaman untuk melangsungkan KBM.
- k. Pengelolaan perpustakaan di SD N Sinduadi 1 hendaknya lebih di optimalkan agar siswa tidak kesulitan untuk meminjam ataupun membaca buku-buku yang di kehendaknya

3. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

- a. Pihak UNY diharapkan memberikan perhatian lebih kepada mahasiswa PPL dalam melaksanakan semua program PPL.
- b. Memberikan penjelasan pelaksanaan PPL secara rinci agar mahasiswa tidak kebingungan dan tidak mengalami banyak kesulitan,



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

- c. Memberikan penjelasan secara terperinci dalam pembuatan matriks program PPL agar mahasiswa tidak mengalami kebingungan dalam pembuatan.
- d. Hendaknya dilakukan peninjauan ulang terhadap sekolah maupun tempat dimana mahasiswa melakukan kegiatan yang dinilai kurang mendukung kegiatan PPL.
- e. Kerja sama yang baik antara UNY dan SD Negeri Sinduadi 1 ditahun selanjutnya dapat ditingkatkan lagi. SD Negeri Sinduadi 1 adalah SD yang terbaik yang lingkungan sekolahnya termasuk guru-gurunya selalu mendukung dan memotivasi program apapun yang direncanakan mahasiswa.
- f. UNY hendaknya lebih mensosialisasikan lagi kegiatan PPL agar mahasiswa dapat mempersiapkan lebih dini dan tidak mengalami banyak kesulitan dalam perencanaan maupun pelaksanaannya.
- g. Sosialisasi informasi khusus untuk mahasiswa PPL tahun ajaran 2015 / 2016 hendaknya lebih diperhatikan ketersampaian informasi secara cepat, karena selama ini kami banyak mengalami keterlambatan mendapatkan informasi dari UNY.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

DAFTAR PUSTAKA

Tim KPPL UNY.2013.*Panduan KKN-PPL*.Yogyakarta:UPPL UNY.

Panduan KKN 2013.pdf

Tim pembekalan KKN-PPL UNY.2014.*Materi Pembekalan Kkn-Ppl*
2014.Yogyakarta:UPPL UNY.



TIM PPL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SD NEGERI SINDUADI 1
TAHUN 2015

Sekretariat : SD Negeri Sinduadi 1

Alamat: Jl. Magelang, Km. 06 Karanganyar No. 59 A Sinduadi, Mlati, Sleman,
DIY

LAMPIRAN



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS HASIL KERJA PPL INDIVIDU UNY
TAHUN 2015

F01
Untuk Mahasiswa

NOMOR LOKASI : E078

NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : KARANGANYAR, SINDUADI, MLATI, SLEMAN, YOGYAKARTA

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam Per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
KEGIATAN PPL INDIVIDU							
1.	Konsultasi dengan guru pembimbing						
	a.persiapan	2	2	2	2	2	10
	b.pelaksanaan	2	2	2	2	2	10
	c.evaluasi dan tindak lanjut	2	2	2	2	2	10
2.	Konsultasi dengan dosen pembimbing PPL						
	a.persiapan			2	1		3
	b.pelaksanaan			2	1		3
	c.evaluasi dan tindak lanjut			2	1		3
3.	Membuat RPP						



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS HASIL KERJA PPL INDIVIDU UNY

TAHUN 2015

F01

Untuk Mahasiswa

	a.persiapan	3	3	2	2	2	12
	b.pelaksanaan	3	3	2	2	2	12
	c.evaluasi dan tindak lanjut	3	3	2	2	2	12
4.	Mencari bahan ajar						
	a.persiapan	1	1	1	1	1	5
	b.pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	5
	PROGRAM PPL						
1.	Mengajar Kelas I						
	a.persiapan	1			1		2
	b.pelaksanaan	3			3		6
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1			1		2
2.	Mengajar kelas II						
	a.persiapan	1		1	1		3
	b.pelaksanaan	3		3	3		9



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS HASIL KERJA PPL INDIVIDU UNY
TAHUN 2015

F01
Untuk Mahasiswa

	c.evaluasi dan tindak lanjut	1		1	1		3
3.	Mengajar Kelas III						
	a.persiapan	1	1				2
	b.pelaksanaan	3	3				6
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1	1				2
4.	Mengajar kelas IV						
	a.persiapan	1		1			2
	b.pelaksanaan	3		3			6
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1		1			2
5.	Mengajar kelas V						
	a.persiapan	1	1			1	3
	b.pelaksanaan	3	3			3	9
	c.evaluasi dan tindak lanjut	1	1			1	3
6.	Mengajar kelas VI						
	a.persiapan	1					1
	b.pelaksanaan	3					3



F01
Untuk Mahasiswa

	c.evaluasi dan tindak lanjut	1					1
7.	Mengukur tinggi badan dan berat badan siswa-siswi SD N Sinduadi 1		1				1
	a.persiapan		3				3
	b.pelaksanaan		1				1
	c.evaluasi dan tindak lanjut						
8.	Pendampingan teman sejawat mengajar						
	a.persiapan		2	2		4	8
	b.pelaksanaan		6	6		12	24
	c.evaluasi dan tindak lanjut		2	2		4	8
9.	Kerja Bakti Membersihkan Sekolah						
	a. Persiapan	1				1	2
	b. Pelaksanaan	1				1	2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1				1	2
10.	Melatih Upacara						
	a. Persiapan	1	1	1	1	1	5
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS HASIL KERJA PPL INDIVIDU UNY
TAHUN 2015

F01
Untuk Mahasiswa

	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	5
11.	Administrasi Absensi Siswa-Siswi SD N Sinduadi 1						
	a. Persiapan		2				2
	b. Pelaksanaan		2				2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut		2				2
12.	Penataan perpustakaan						
	a. Persiapan	1		1			2
	b. Pelaksanaan	1		1			2
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1		1			2
13.	Pengecatan garis lapangan/perbaikan lapangan						
	a. Persiapan				4		4
	b. Pelaksanaan				4		4
	c. Evaluasi dan tindak lanjut				4		4
14.	Pengadaan sarana penjas						
	a. Persiapan					1	1
	b. Pelaksanaan					2	2



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS HASIL KERJA PPL INDIVIDU UNY
TAHUN 2015

F01
Untuk Mahasiswa

	c. Evaluasi dan tindak lanjut					1	1
15.	Senam Jumat Sehat						
	a. Persiapan	1	1	1	1	1	5
	b. Pelaksanaan	1	1	1	1	1	5
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	1	1	1	1	5
16.	Dokter kecil						
	a. Persiapan	1					1
	b. Pelaksanaan	1					1
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1					1
17.	Peringatan HAORNAS dan 17 -an						
	a. Persiapan	1	2	2		1	6
	b. Pelaksanaan	1	2	6		1	10
	c. Evaluasi dan tindak lanjut	1	2	2		1	6
	Jumlah Jam PPL	66	61	60	46	56	289



Universitas Negeri Yogyakarta

**MATRIKS HASIL KERJA PPL INDIVIDU UNY
TAHUN 2015**

F01
Untuk Mahasiswa

Yogyakarta, 14 September 2015

Guru Pembimbing

Triyana A. Ma. Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa

Asngari

NIM. 12604221015



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 1
NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1
ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma, Pd
NAMA MAHASISWA : ASNGARI
NO. MAHASISWA : 12604221015
FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS
DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Sabtu, 8 Agustus 2015	Penyerahan mahasiswa PPL		-	-
	Senin, 10 Agustus 2015	1. Upacara hari senin 2. Mengajar kelas II 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Membersihkan perpustakaan 5. Pembuatan RPP	✓ Setiap mahasiswa mendapatkan jadwal mengajar dalam setiap minggunya ✓ Jadwal praktik mengajar sudah ditentukan oleh guru pembimbing ✓ Mengajar kelas II dengan dibagi menjadi 4 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya	✓ Sulit mengkondisikan dan siswa banyak yang berbicara sendiri	✓ Guru harus lebih tegas ketika siswa sulit dikondisikan dan diberikan permainan yang menarik



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

	Selasa, 11 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas I 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Membersihkan posko PPL 5. Sosialisasi PMS (Penyakit Menular Seksual) 6. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas I dengan dibagi menjadi 4 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Ruang yang akan dijadikan posko mahasiswa PPL siap untuk digunakan ✓ Sosialisasi PMS diikuti oleh ibu guru dan mahasiswa PPL putri ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya	✓ Siswa kelas satu masih suka bermain sendiri jadi ketika diberi permainan, siswa asyik bermain dengan siswa lain	✓ Diberikan pendekatan pada siswa agar siswa lenih mau untuk memperhatikan
	Rabu, 12 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar kelas IV 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas IV dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari	✓ Sulit mengkondisikan siswa karena ada beberapa siswa yang memang susah di atur	✓ Siswa harus mendengarkan dan menjalankan perintah dari mahasiswa PPL serta harus lebih tegas



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

			selanjutnya		
	Kamis, 13 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar kelas III 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing	✓ Mengajar kelas III dibagi menjadi 4 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP		
	Jumat, 14 Agustus 2015	1. Apel Pagi dan Senam 2. Mengajar Kelas V 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas IV dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya		
	Sabtu, 15 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas VI 3. Evaluasi Pembelajaran	✓ Mengajar kelas VI dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		4. Melatih upacara 5. Pembuatan absensi siswa 6. Pembuatan RPP 7. Membuat laporan mingguan	✓ Membuat RPP untuk hari berikutnya ✓ Laporan minggu ke 2 telah selesai		
--	--	---	--	--	--

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Triyana A. Ma. Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa

Asngari

NIM. 12604221015



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 2

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1

ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN

GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd

NAMA MAHASISWA : CELIEN MAMENGKI

NO. MAHASISWA : 12604221018

FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS

DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 17 Agustus 2015	1. Upacara memperingati HUT RI ke-70 2. Rapat lomba	✓ Mengikuti upacara 17 Agustus di SD Negeri Sinduadi 1, diikuti oleh seluruh siswa, dewan guru, dan mahasiswa PPL ✓ Rapat lomba diikuti oleh seluruh mahasiswa PPL baik prodi PGSD dan PGSD Penjas		
	Selasa, 18 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa kelas I dan jalan	✓ Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa kelas I dan jalan keliling daerah sekitar sekolah sambil anak-anak bernyanyi.	✓ Siswa ketika di panggil namanya tidak segera datang namun asyik bermain sendiri dan ramai dengan	✓ Di beri ketegasan untuk tidak ramai



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		keliling daerah sekitar sekolah 3. Evaluasi pembelajaran penjas bersama guru pembimbing 4. Pembuatan RPP	Diikuti seluruh siswa kelas I. ✓ Mengevaluasi proses kegiatan menimbang berat badan siswa ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya	temannya	
	Rabu, 19 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas IV 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Pembuatan absensi siswa 6. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas IV dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya ✓ Membuat absensi siswa		
	Kamis, 20 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mempersiapkan untuk lomba 3. Mengajar Kelas III	✓ Rapat bersama PGSD Penjas untuk membahas lomba apa saja yang akan diadakan ✓ Mengajar kelas III dan sharing RPP	✓ Pada saat membuat absensi sulit karena nama siswa ada yang terbalik dan harus	✓ Harus dengan orang yang paham dengan ms. Excel dan harus ada yang membantu



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		4. Evaluasi Pembelajaran 5. Sharing RPP 6. Pembuatan absensi siswa 7. Pembuatan RPP	✓ RPP telah selesai dibuat ✓ Pembuatan absensi siswa ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP	mencocokkan dari awal	
	Jumat, 21 Agustus 2015	1. Senam pagi 2. Mendampingi mengajar Kelas V 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Pembuatan absensi siswa	✓ Senam pagi diikuti oleh seluruh siswa, dewan guru, dan mahasiswa PPL SDN Sinduadi 1 ✓ Mendampingi mengajar kelas V kemudian evaluasi pembelajarannya. ✓ Sharing RPP dengan tema. Selanjutnya membuat presensi siswa melanjutkan hari berikutnya		
	Sabtu, 22 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas VI 3. Evaluasi Pembelajaran	✓ Mengajar kelas VI kemudian evaluasi dengan guru pembimbing ✓ Melatih siswa menjadi petugas upacara		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

Universitas Negeri Yogyakarta

F02

untuk
mahasiswa

		4. Melatih Upacara 5. Rapat koordinasi ekstrakurikuler SDN Sinduadi 1 6. Membuat laporan mingguan	pembelajaran penjas dan RPP ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Melatih upacara bagi siswa yang menjadi petugas upacara ✓ Rapat berjalan lancar dan diikuti seluruh dewan guru. Rapat membahas tentang tentor yang akan mendampingi setiap ekstrakurikuler yang diadakan		
--	--	--	--	--	--

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Triyana A. Ma, Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa

Asngari

NIM. 12604221015



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE	: 3	NAMA MAHASISWA	: CELIEN MAMENGKI
NAMA SEKOLAH	: SD NEGERI SINDUADI 1	NO. MAHASISWA	: 12604221018
ALAMAT SEKOLAH	: SINDUADI, MLATI, SLEMAN	FAK/JUR/PRODI	: FIK/ POR/ PGSD PENJAS
GURU PEMBIMBING	: TRIYANA, A. Ma. Pd	DOSEN PEMBIMBING	: Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 24 Agustus 2015	1. Upacara Bendera 2. Mengajar Kelas II 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Sharing RPP 5. Membersihkan perpustakaan 6. Pembuatan RPP	✓ Semua siswa SD Sinduadi 1, beserta guru dan Mahasiswa PPL 2015 melaksanakan upacara bendera ✓ Mengajar kelas II dengan dibagi menjadi 2 kelompok ✓ Mengevaluasi proses kegiatan pembelajaran penjas dan RPP ✓ Pembuatan RPP untuk hari selanjutnya ✓ Membersihkan dan menata perpustakaan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

	Selasa, 25 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas I 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Persiapan lomba	✓ Mengajar kelas I dan evaluasi dengan guru pembimbing ✓ Membuat daftar peserta lomba dan peraturan lomba ✓ Membuat nomor urut lomba gobak sodor selesai.		
	Rabu, 26 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Persiapan lomba 3. Mengajar Kelas IV 4. Evaluasi Pembelajaran 5. Sharing RPP	✓ Mengajar kelas IV dan guru pembimbing mengevaluasi hasil pembelajaran yang dilakukan ✓ Mempersiapkan lomba dengan mendata ulang peserta lomba		
	Kamis, 27 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar Kelas III 3. Evaluasi Pembelajaran	✓ Mendampingi mengajar kelas III dan mengevaluasi dengan guru pembimbing ✓ Sharing dengan teman ✓ Mempersiapkan alat untuk	✓ Banyak siswa yang belum paham dengan materi tersebut	✓ Materi diulang ulang sampai siswa paham



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		4. Sharing RPP 5. Persiapan alat untuk lomba	perlombaan		
	Jumat, 28 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Persiapan kegiatan lomba 3. Mendampingi lomba mewarnai di kelas I, II, dan III 4. Mendampingi lomba balap balok 5. Mendampingi lomba estafet karet	✓ Rangkaian lomba memperingati HUT RI ke 70 dan HAORNAS di hari pertama berjalan lancar. Ada 3 lomba yang dilaksanakan hingga final dan menentukan juara lomba	✓ Kekurangan waktu dan tempat serta pendamping	✓ Lomba mewarnai dilaksanakan di gedung utara, lomba outdorr dilaksanakan di lapangans elatan agar tidak mengganggu konsentrasi peserta lomba mewarnai ✓ Pendamping dibagi sesuai PJ masing-masing dan dibantu oleh guru
	Sabtu, 29 Agustus 2015	1. Apel pagi 2. Persiapan lomba	✓ Menjadi wasit dalam lomba senam SKJ	✓ Siswa kelas rendah susah untuk bisa	✓ Pemenang ditentukan dari skor terbanyak



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		3. Menjadi pengampu lomba senam SKJ 4. Mendampingi lomba gobak sodor 5. Bersih-bersih lapangan 6. Evaluasi kegiatan lomba 7. Membuat laporan mingguan	✓ Menjadi pencatat skor untuk pertandingan "Gobak Sodor" putra dan putri sampai pertandingan selesai	dikumpulkan bersama timnya karena mereka sibuk sendiri. ✓ Kekurangan waktu sehingga pertandingan Gobak Sodor hanya sampai babak semi final	yang di dapat oleh team
--	--	---	--	---	----------------------------

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Triyana A. Ma. Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa

Asngari

NIM. 12604221015



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 4
NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1
ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN
GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd
NAMA MAHASISWA : CELIEN MAMENGKI
NO. MAHASISWA : 12604221018
FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS
DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 31 Agustus 2015	1. Upacara Bendera 2. Mengajar Kelas II 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas II dan evaluasi dari guru pembimbing ✓ Membuat RPP untuk hari berikutnya		
	Selasa, 01 Seotember 2015	1. Apel pagi 2. Mengajar Kelas I 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Pembuatan RPP	✓ Mengajar kelas I dan evaluasi dari guru pembimbing ✓ Membuat RPP untuk hari berikutnya	✓ Siswa kurang teliti dalam menghitung	✓ Memberikan latihan soal



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

	Rabu, 02 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan 3. Membeli snack untuk rapat guru dan tentor ekstrakurikuler	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan ✓ Membeli snack		
	Kamis, 03 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan		
	Jumat, 04 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan		
	Sabtu, 05 September 2015	1. Apel pagi 2. Pengecatan lapangan dan pohon 3. Melatih upacara 4. Membuat laporan	✓ Mengecat konblok di halaman sekolah dengan jarak satu meter dan mengecat pohon untuk memperindah ✓ Tidak mengajar karena ada ulangan bersama se kecamatan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		mingguan	<ul style="list-style-type: none">✓ Melatih upacara siswa yang bertugas menjadi petugas upacara✓ Laporan minggu keempat telah selesai		
--	--	----------	--	--	--

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Triyana A. Ma. Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa

Asngari

NIM. 12604221015



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

LAPORAN MINGGU KE : 5 NAMA MAHASISWA : CELIEN MAMENGKI
NAMA SEKOLAH : SD NEGERI SINDUADI 1 NO. MAHASISWA : 12604221018
ALAMAT SEKOLAH : SINDUADI, MLATI, SLEMAN FAK/JUR/PRODI : FIK/ POR/ PGSD PENJAS
GURU PEMBIMBING : TRIYANA, A. Ma. Pd DOSEN PEMBIMBING : Drs. SRIAWAN, M. Kes

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
	Senin, 07 September 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar kelas II 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Membersihkan perpustakaan	✓ Mendampingi mengajar kelas II dan di evaluasi oleh guru pembimbing ✓ Membersihkan perpustakaan		
	Selasa, 08 Seotember 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar kelas I 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Membersihkan	✓ Mendampingi mengajar kelas I dan di evaluasi oleh guru pembimbing ✓ Membersihkan perpustakaan		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

		perpustakaan			
	Rabu, 09 September 2015	1. Senam pagi 2. Jalan sehat HAORNAS 3. Pembagian hadiah lomba 4. Mengisi jam kosong di kelas IV B 5. Membuat laporan PPL	✓ Senam pagi dan jalan sehat HAORNAS diikuti oleh seluruh siswa, guru, dan mahasiswa PPL SDN Sinduadi 1 ✓ Rute jalan sehat mengelilingi perkampungan di sekitar sekolah ✓ Laporan PPL bab I sudah 25%	✓ Siswa kurang tertib ketika di jalan	✓ Setiap 1 kelas di dampingi oleh 2 guru agar jalan dan barisannya tetap tertib
	Kamis, 10 September 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar kelas III 3. Evaluasi Pembelajaran 4. Membuat RPP	✓ Mendampingi mengajar kelas III dan di evaluasi oleh guru pembimbing ✓ Membuat RPP untuk hari selanjutnya		
	Jumat, 11 September	1. Senam pagi 2. Membuat Laporan	✓ Senam pagi diikuti oleh seluruh siswa SDN Sinduadi 1		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

	2015	PPL 3. Mengajar kelas V 4. Evaluasi pembelajaran	✓ Mengajar kelas V dan di evaluasi oleh guru pembimbing		
	Sabtu, 12 September 2015	1. Apel pagi 2. Mendampingi mengajar kelas VI 3. Membuat laporan mingguan dan mengisi matrik hasil kerja 4. Membuat Laporan PPL 5. Mempersiapkan kenang-kenangan dan perpisahan	✓ Mendampingi mengajar kelas VI yang masing-masing kelas diisi satu mahasiswa PPL yang mengajar dan satu mahasiswa mendampingi ✓ Laporan PPL sudah 75 % ✓ Semua anggota PPL dibagi tugas untuk membeli kenang-kenangan guna persiapan perpisahan pada hari senin.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY 2015
SD NEGERI SINDUADI 1 MLATI SLEMAN

F02

untuk
mahasiswa

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Triyana A. Ma. Pd

NIP. 19630526 198604 1 001

Dosen Pembimbing Lapangan

Drs. Sriawan, M. Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa

Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 2 (dua)/ I (Satu)
Pertemuan ke : I (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit
Hari/Tanggal : Senin 10 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi

1. mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar

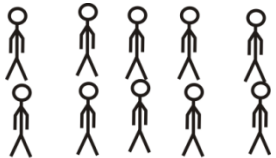
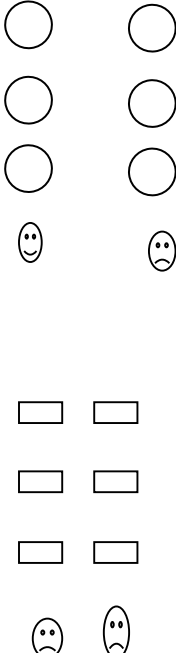
- 1.1 mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

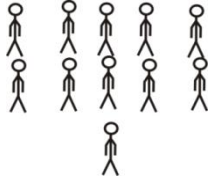
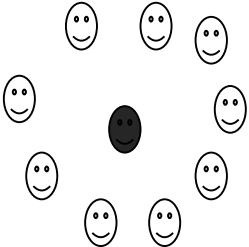
III. Indikator

1. Peserta didik mengetahui konsep dasar melompat
2. Peserta didik melakukan gerakan lompat menggunakan tumpuan kaki kanan dan kiri
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat menirukan gerakan binatang
4. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat dengan melewati rintangan.
5. Peserta didik melakukan lompatan dengan permainan sederhana

IV. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu mengetahui konsep dasar melompat dengan benar.
2. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat menggunakan tumpuan kanan dan kiri dengan tinggi 40 CM
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat menirukan gerakan binatang dengan benar.
4. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat melewati rintangan dengan benar
5. Peserta didik mampu melakukan lompatan dengan permainan sederhana dengan baik.

	<p>B. Inti (45 Menit)</p> <p>1. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diperintahkan untuk melompat ditempat secara bebas sesuai pengetahuanya - Guru memberikan gambaran melompat ditempat yang benar - Peserta didik melakukan lompat ditempat sesuai contoh yang diberikan oleh guru - Peserta didik mencoba melompat secara sendiri-sendiri - Peserta didik melompat dengan mengalihkan badan ke kanan, kiri dan seterusnya. 	<p>Mengetahui konsep melompat</p>
	<p>2. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menirukan lompatan kanguru. - Peserta didik melakukan lompat dengan menggunakan rintangan simpai. - Peserta didik melompat dengan meraih tongkat yang berada diatasnya, - Melakukan permainan lompat kodok Cara bermainnya yaitu siswa dibagi menjadi 2 kelompok besar kemudian melakukan lari satu persatu dengan melewati rintangan didepanya dengan melompatinya. Kelompok yang paling cepat selesai yaitu yang menjadi pemenang. 	<p>Kerjasama, toleransi kejujuran , tanggung jawab, menghargai teman dan lawan, melompat dengan baik</p>

	<p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar jalan dan lari, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar - Guru memberikn kesempatan pada siswa untuk untuk bertanya - Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa satu dengan yang lain. 	
	<p>C. Penutup (10 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, Dengan cara peserta didik membentuk lingkaran dan bergandengan tangan, dengan kaki dilemaskan dengan rilek sambil menyanyi balonku ada lima dan memutar searah jarum jam. 4. Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan 	

V. Sarana dan Prasarana

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai
5. Kun / corong

VI. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas II

VII. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan lompat dengan baik dan benar
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan ciri-ciri lompat yang baik

VIII. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
3	Lompat tanpa awalan			
4	Lompat dengan awalan			
5	Lompat melewati rintangan			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2

1	Menyebutkan ciri-ciri lompat yang baik		
2.	Penguasaan konsep tentang lompat		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		
	Skor (6)		
	Jumlah		

Nilai = $\frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 09 Agustus 2015

Guru Pembimbing

Mahasiswa




Triyana, A. Ma. Pd.
 NIP.19630526 1986041 001

Asngari
 NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 1 (dua)/ I (Satu)
Pertemuan ke : I (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit
Hari/Tanggal : Selasa 11 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi

1. mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar


- 1.2 mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri


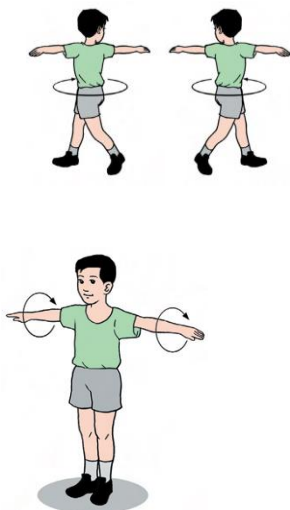
III. Indikator

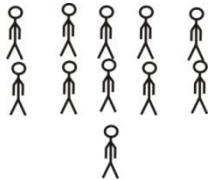
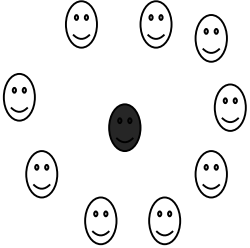
1. Peserta didik mengetahui konsep dasar memutar, mengayun, dan menekuk.
2. Peserta didik melakukan gerakan memutar badan, lengan, dan pinggang.
3. Peserta didik melakukan gerakan mengayun lengan.
4. Peserta didik melakukan gerakan menekuk lutut .

IV. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan memutar badan, lengan, pinggang tanpa menggunakan alat dan menggunakan alat.
2. Peserta didik dapat melakukan gerakan mengayun lengan tanpa menggunakan alat dan dengan alat.
3. Peserta didik dapat melakukan gerakan menekuk lutut dengan baik.

Gambar	Uraian	Capaian
	<p>A. Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan dan disiapkan 2. Berdo'a 3. Apresepsi, dengan cara Guru menanyakan kepada siswa apakah sudah pernah melihat pohon tertiup angin? Bagaimana posisi pohon tersebut? 4. Menyampaikan topik dan tujuan pelajaran (gerak dasar memutar, mengayun, ataupun menekuk) 5. Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik lari keliling lapangan sebanyak 1 kali b. Melakukan permainan cari kawan, yaitu permainan yang dilakukan dengan cara dikomando oleh guru, ketika guru menyebutkan angka 3, 4,5 dan seterusnya maka siswa mengelompok sesuai ucapan guru. c. Bermain Dengan permainan di sana di sini. Cara permainan: Siswa berpencar di sepanjang pinggir lapangan. Guru secara tiba-tiba memberi aba-aba: "<i>Di sini!</i>" berarti seluruh siswa berlari mendekati dan melingkari guru. Katakan bahwa yang terlambat atau yang belum sampai di lingkaran. "<i>Di sana!,</i>" berarti seluruh siswa berlari menjauhi guru dan masuk 	<p>sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri</p>

	ke lingkaran. “ <i>Di tempat!</i> ,” berarti siswa harus memutar badan di tempat.	
	B. Inti (35 Menit) 1. Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan gerakan memutar, mengayun, menekuk sesuai dengan kemampuan masing-masing/ tidak dibatasi secara bergantian dengan aba-aba guru. - Guru memberikan gambaran tentang meteri dan cara melakkanya. 	Menguasai konsep memutar, mengayun, menekuk
	2. Elaborasi (35 menit) <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa disuruh memutar lengan tubuh dan pinggang secara bergantian masing-masing sebanyak 3x. 2. Siswa disuruh memutar lengan tubuh dan pinggang secara bersama-sama masing-masing sebanyak 3x. 3. Mencoba memutar tubuh menggunakan simpai secara bergantian. 4. Selanjutnya Siswa yang disuruh mengayun lengan sebanyak 3x. 5. Setelah itu siswa melakukan gerakan menekuk kaki dengan hitungan sampai ke 8 dilakukan berulang-ulang. 6. Peserta didik diperintahkan untuk mengayunkan tangan bersamaan dengan menekuk kaki. 	Mempraktikan gerakan memutar, mengayun, menekuk

	7. Melakukan permainan dengan kombinasi gerakan yang sudah diajarkan yaitu dengan menggunakan bola estafet dengan temanya melewati bawah, samping, dan atas	
	3. Konfirmasi (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan memutar, mengayun ataupun menekuk - Guru memberikn kesempatan pada siswa untuk untuk bertanya - Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa satu dengan yang lain. 	
	C. Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, Dengan cara peserta didik membentuk lingkaran bernyanyi dan memutar bola kesebelah kanan dan kiri dilanjtkan dengan membentuk ular dan tangga. 4. Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan 	

V. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai

5. Kun / corong

VI. Sumber Belajar :

- Buku PJOK untuk SD Kelas I

VII. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan lompat gerakan memutar, mengayun ataupun menekuk
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menjelaskan cara memutar, mengayun ataupun menekuk

VIII. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
3	memutar			
4	mengayun			
5	menekuk			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	TToleransi		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	mendiskripsikan cara melakukan memutar		
2.	Penguasaan konsep mengayun		
3.	Penguasaan konsep menekuk		
	Skor (6)		
	Jumlah		

Nilai = $\frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$

Nilai akhir = Nilai Psikomotorik + nilai Afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 10 Agustus 2015

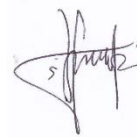
Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: III (Tiga)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: I (Satu)
Alokasi Waktu	: 2 x 30 Menit
Hari/Tanggal	: Kamis 13 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana

III. Indikator

1. Peserta didik melakukan lempar bola menggunakan satu tangan
2. Peserta didik melakukan lempar bola menggunakan dua tangan
3. Peserta didik melakukan menangkap bola dengan dua tangan
4. Peserta didik menendang bola dengan kaki kanan dan kiri
5. Peserta didik menahan bola dengan kaki kanan dan kaki kiri
6. Peserta didik melakukan kombinasi lempar, tangkap dan menendang ke dalam permainan bola tangan yang dimodifikasi

IV. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu melakukan lempar bola menggunakan satu tangan dengan jarak 10 meter
2. Peserta didik mampu melakukan lempar bola menggunakan dua tangan dengan jarak 10 meter
3. Peserta didik mampu menangkap bola dengan dua tangan secara berpasangan
4. Peserta didik mampu menendang bola dengan kaki kanan dan kiri dengan jarak 10 meter
5. Peserta didik mampu menahan bola dengan kaki kanan dan kaki kiri secara berpasangan
6. Peserta didik mampu melakukan kombinasi lempar, tangkap dan menendang ke dalam permainan bola tangan yang dimodifikasi

V. Karakter yang diharapkan

- Disiplin

- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

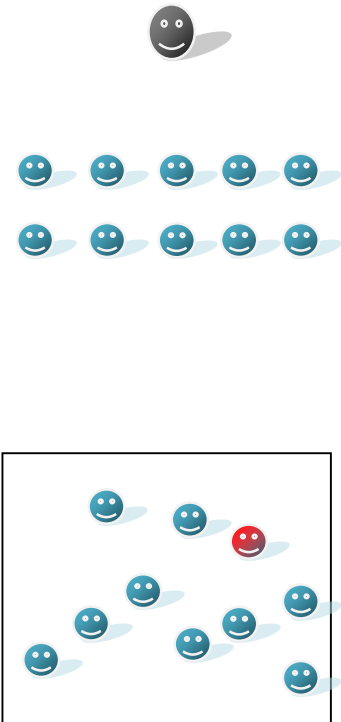
VI. Materi Pembelajaran

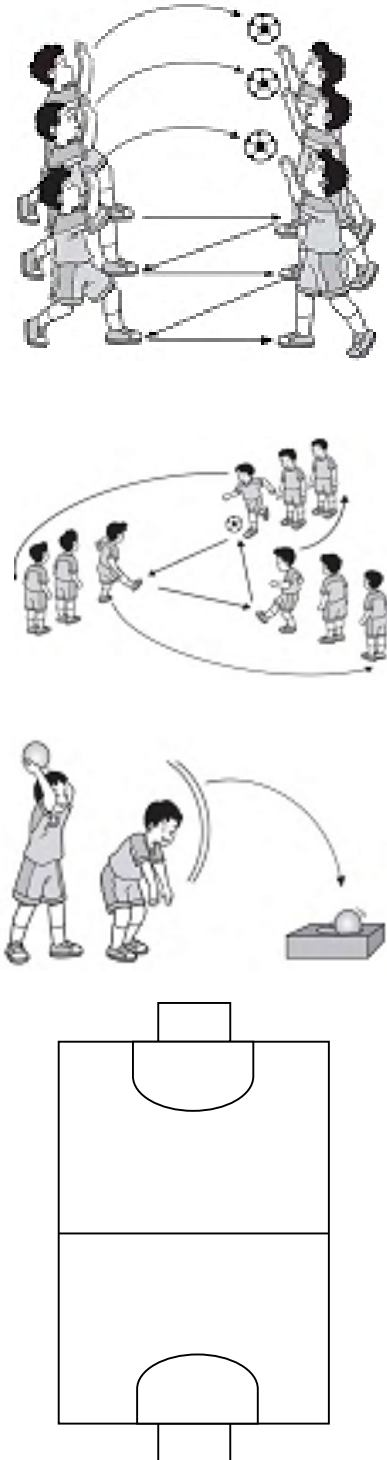
- Modifikasi Bola Tangan


VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi. Apersepsi : “dengan menunjukkan bola dan menanyakan dapat digunakan untuk bermain apa saja”, Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti Melakukan peregangan : <ul style="list-style-type: none"> Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis). Melakukan pemanasan dengan permainan “ayam dan elang” <p>Cara Bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa diperintahkan untuk melakukan pingsut untuk mencari 1 anak menjadi elang dan yang lainnya menjadi ayam. Tugas dari elang yaitu mematikan ayam dengan cara menyantuhnya. Jika ayam kesentuh maka ayam tersebut jongkok tidak bergerak. 	kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri

	<ul style="list-style-type: none"> - Ayam yang tidak tertangkap berusaha untuk melepaskan ayam yang jadi tersebut. 	
	<p>II. Kegiatan Inti (40 menit)</p> <p>1. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk lingkaran besar dan melakukan lempar tangkap sesuai kemampuannya. - Kemudian siswa menendang bola sesuai dengan yang diketahuinya. - Guru memberikan pengamatan tentang pengetahuan yang dimiliki oleh siswa. <p>2. Elaborasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan lemparan secara berpasangan dengan temanya menggunakan tangan kanan, kiri dan kedua tangan dengan masing-masing jarak maksimal 7 meter. - Peserta didik melempar dan menangkap bola secara bergantian dengan menggunakan lemparan mendatar, melambung dan menyusur tanah. - Peserta didik menendang bola secara berpasangan dengan jarak maksimal 10 meter - Peserta didik melakukan tendangan target secara individu dan berkelompok. - Peserta didik melakukan lemparan dengan target yang telah ditentukan, dimulai dengan simpai dan bak sampah. - Peserta didik secara beregu melakukan perlombaan permainan target menggunakan simpai dan bak sampah. - Bermain bola tangan yang dimodifikasi. <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok besar. • Peserta didik melakukan pingsut untuk menentukan lokasi • Bola dimulai dari tengah lapangan dilemparkan ke atas oleh guru. • Pemain bertugas mencetak gol sebanyak-banyaknya. • Melakukan operan dengan temanya, bola tidak boleh dibawa lari ketika dipegang dan hanya boleh dioperkan • Cara mencetak gol dengan kombinasi antara tangan dan kaki. • Ada satu pemain yang bertugas menjaga gawang. • Area depan gawang merupakan area bebas pemain. • 	<p>Disiplin, Jujur, Mandiri, Kreatif</p> <p>Kejujuran, kerjasama, saling menghargai, sportif Disiplin,</p> <p>Kejujuran, saling menghargai, tanggung jawab</p>

	3. Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi. - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain 	
	III. Kegiatan Penutup (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok besar - Berbaris bersyaf membelakangi. - Setiap kelompok dipilih 1 untuk menjadi pemimpin - Pemain bersama sama membalikan badan. - Pada saat membalikan badan menentukan sikap mau jadi elang atau ayam, dengan catatan ayam kalah sama elang. - Pelajaran selesai, siswa dibariskan, berhitung dsn berdoa 	Religius saling menghargai, sportif

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Peluit
3. Simpai
4. Bola bak sampah
5. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas III

XI. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
3	Melempar			
4	Menangkap			
5	Menendang			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
\	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	mendiskripsikan cara melempar		
2.	Penguasaan konsep menangkap		
3.	Penguasaan konsep menendang		
	Skor (6)		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Yogyakarta, 12 Agustus 2015

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SDN Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit
Hari / Tanggal : Jumat 14 Agustus 2015

- I. Standar kompetensi :
1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- II. Kompetensi dasar :
- 1.1 Mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
- III. Indikator :
1. Peserta didik mengetahui bagaimana cara memegang bola,melempar bola, Menangkap bola dan memukul bola
 2. Peserta didik mampu berlari menuju sasaran
 3. Peserta didik dapat bermain rondhes
- IV. TujuanPembelajaran :
1. Peserta didik dapat mengetahui bagaimana cara memegang bola,melempar bola,Menangkap bola dan memukul bola yang baik dan benar
 2. Peserta didik mampu berlari menuju sasaran dengan benar.
 3. Peserta didik dapat bermain rondhes dengan benar .
- V. Karakter yng diharapkan :
- Disiplin
 - Sportivitas
 - Kejujuran
 - Tanggungjawab

- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

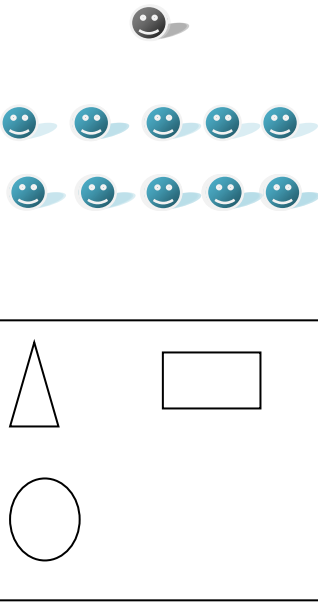
VI. Materi Pembelajaran :

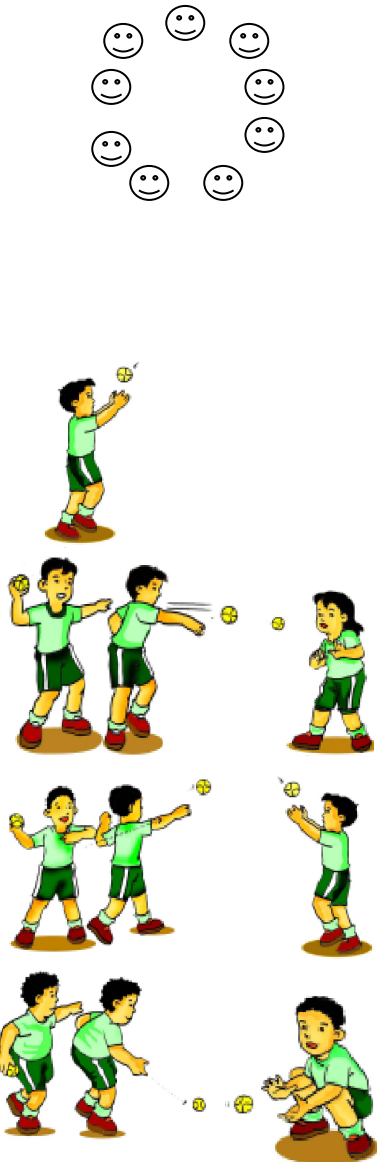
- Permainan Bola Kecil (rounders)

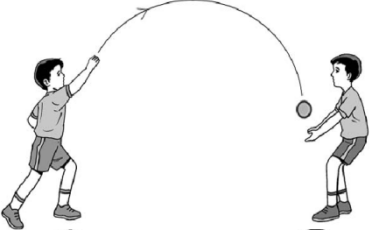
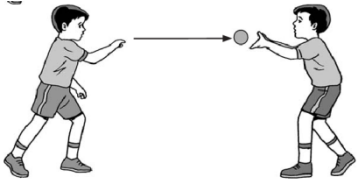

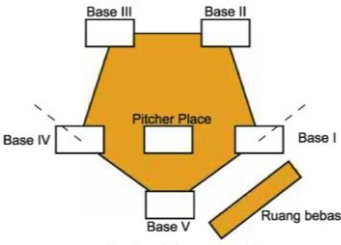
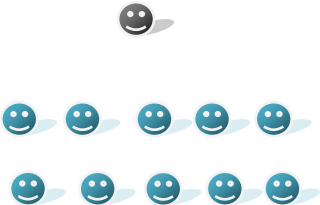
VII. Metode Pembelajaran

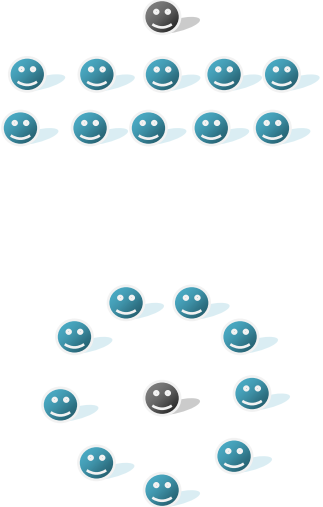
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>Kegiatan Awal</p> <p>a. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>b. Apersepsi : “Siapa diantara kalian yang pernah bermain rounders?? Bagaimana cara bermainnya?. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Peserta didik melakukan pemanasan dari ujung kepala hingga ujung kaki baik statis maupun dinamis. dilanjutkan dengan bermain “cari rumah” Lapangan berbentuk segiempat yang didalam lapangan tersebut terdapat garis lurus dan bentuk-bentuk bangun datar seperti segitiga, persegi, persegi panjang, layang-layang, jajargenjang, segilima, segienam, dan lingkaran. Nantinya siswa harus menempati bangun datar itu sesuai dengan jumlah dari sisi-sisi bangun datar kecuali garis lurus (jika garis</p>	<p>Disiplin</p> <p>Religius</p> <p>Kekompakan</p> <p>Tanggungjawab</p>

	<p>lurus maka semua siswa harus berada dalam satu garis tersebut). Misalkan segitiga maka harus ada 3 siswa dalam segitiga tersebut, jajargenjang harus ada 4 siswa, dan seterusnya sesuai dengan jumlah sisi bangun datar, serta lingkaran karena mempunyai sisi yang tak terhingga maka semua siswa harus masuk dalam lingkaran tersebut. Untuk pengingat bangun datar hanya menggunakan kun apabila tidak ada kapur.</p>	
	<p>Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Eksplorasi <p>Peserta didik bariskan dalam bentuk lingkaran, peserta didik di perintahkan untuk melakukan lempar tangkap kemampuan dan kebebasan sesuai dengan kemampuan dirinya sendiri</p> Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik di bariskan 2 bersaff dan saling berhadapan dengan pasangannya melakukan lempar tangkap bola <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan melempar bola kearah atas dan menangkapnya secara individu Peserta didik melakukan lempar tangkap bola datar berpasangan dengan jarak 4 m Peserta didik melakukan lempar tangkap bola lambung berpasangan dengan jarak 4 m Peserta didik melakukan lempar tangkap Bola menyusur tanah berpasangan dengan jarak 4 m Peserta didik melakukan lempar tangkap bola datar berpasangan dengan 	<p>Disiplin Religius Kekompakan Tanggungjawab Kejujuran Toleransi Menghargai</p>

    	<p>jarak 6 m</p> <p>f) Peserta didik melakukan lempar tangkap bola lambung berpasangan dengan jarak 6 m</p> <p>g) Peserta didik melakukan lempar tangkap Bola menyusur tanah berpasangan dengan jarak 6 m</p> <p>h) Peserta didik melakukan lempar tangkap bola ke berbagai arah dengan metode bermain regu A (saff 1) melawan regu B (saff 2)</p> <p>2) Peserta didik di bariskan 2 bersaff dan saling berhadapan dengan pasangannya melakukan memukul bola baik dengan tangan maupun alat pemukul pemukul</p> <p>a) Peserta didik melakukan memukul bola dengan tangan secara berpasangan dan saling bergantian</p> <p>b) Peserta didik melakukan memukul bola dengan pemukul secara berpasangan dan saling bergantian</p> <p>3) Peserta didik berlari ke arah bus yang sudah disediakan dengan cara saling bergantian antara peserta didik satu dengan peserta didik lainnya.</p> <p>4) Peserta didik bermain rounders dengan peraturan yang sudah dimodifikasi</p> <p>c. Konfirmasi</p> <p>1) Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan melempar, menangkap dan memukul, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar</p> <p>2) Guru memberikan kesempatan pada siswa</p>	
--	---	--

	<p>untuk untuk bertanya</p> <p>3) Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa satu dengan yang lain</p>	
	<p>Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan penguluran • Siswa membentuk lingkaran Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi disini senang disana senang sambil berjalan melingkar <p>Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan</p>	<p>Disiplin Religius Kekompakan</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Kun / corong
5. Bola kasti
6. Pemukul

X. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas V

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan melempar bola menangkap bola dan memukul bola
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan cara bermain rounders

XII. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	melempar			
2	menangkap			
3	memukul			
4	Berlari ke arah sasaran			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan cara bermain rounders		
2.	Penguasaan konsep tentang menangkap,melempar dan memukul		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		

	Skor (6)		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Yogyakarta, 13 Agustus 2015

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221014

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDN Sinduadi 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VI (Enam) / 1 (satu)

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : Sabtu 15 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi :

1. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

II. Kompetensi dasar :

1.1 Mempraktekkan gerak dasar dalam salah satu permainan bola kecil sederhana dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang di modifikasi, serta nilai kerjasama dan sportifitas dan kejujuran

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan gerakan melambungkan bola kasti secara individu
2. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola mendarat secara berpasangan
3. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan
4. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan
5. Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan
6. Peserta didik melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang dimodifikasi

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan melambungkan bola kasti secara individu dan bisa menangkapnya kembali dengan baik
2. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola mendarat secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
3. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
4. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
5. Peserta didik mampu melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan dengan teknik memukul yang baik dan benar

6. Peserta didik mampu melakukan permainan bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi dengan menerapkan teknik dasar yang telah diajarkan dengan baik dan benar

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

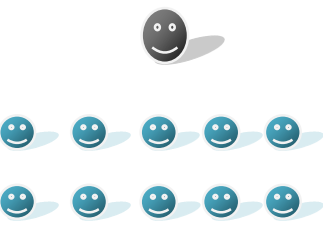
VI. Materi Pembelajaran :

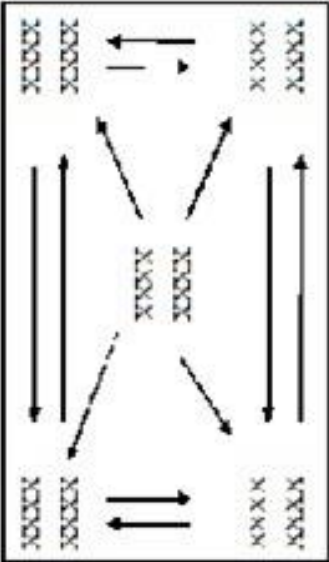

- Permainan Bola Kecil (Kasti)

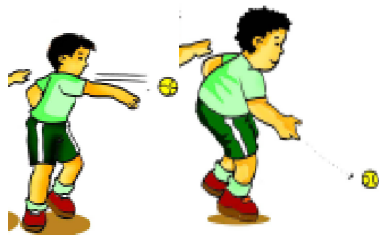
VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <p>a. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>b. Apersepsi : “Apakah kalian sudah pernah bermain bola kasti anak-anak?”, “Coba sebutkan apa saja teknik dasarnya?”</p> <p>Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. - Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis). <p>d. Melakukan pemanasan dengan permainan “lintang beralih”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara Bermain : 	<p>Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat 5 kelompok kecil, masing masing kelompok beranggotakan sama banyak dan bergandengan tangan. Kemudian 4 kelompok membuat formasi persegi menempati sudut-sudutnya dimana 1 kelompok berada di tengah persegi tersebut sebagai penjaga. - Pada saat guru meniupkan peluit maka keempat kelompok yang membentuk formasi persegi harus berpindah tempat dengan kelompok yang lain. Disamping itu, penjaga berusaha merebut 1 tempat diantara 4 sudut persegi. 	
	<p>II. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eksplorasi : <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik membentuk sebuah lingkaran besar, kemudian di berikan 2 bola. - Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola, bisa dengan lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan meyeusur tanah ke sesama teman kesegala arah, namun guru tidak memberi teknik terlebih dahulu. 2. Elaborasi : <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan gerakan melambungkan bola secara individu <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan b. Guru menjelaskan tehnik dasar melempar melambung yaitu: <ul style="list-style-type: none"> - bola dipegang dengan satu tangan yang terkuat (kiri/kanan), - tangan yang memegang bola ditarik ke belakang, - berat badanmu bertumpu pada kaki belakang, - kaki kiri di depan, ayunkan. - tangan yang memegang bola sekuatkuatnya ke depan atas melalui samping telinga dan pada saat yang tepat bola dilepaskan, - setelah bola lepas, kaki belakang melangkah ke depan - praktikkan beberapa kali sampai kamu menguasainya. 	<p>Disiplin, Jujur, Mandiri, Kreatif</p> <p>Kejujuran, kerjasama, saling menghargai, sportif Disiplin,</p>



c. Guru menjelaskan tehnik dasar melempar mendatar, caranya hampir sama dengan lemparan melambung, hanya arah ayunan tangan harus sejajar dengan bahu dan dada.

d. Guru menjelaskan tehnik dasar melempar menyusur tanah, caranya sama, hanya arah ayunan tangan dimulai dari belakang, ke atas depan bawah melewati bawah pinggang.

e. Menangkap bola melambung

Caranya:

- berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu,
- kedua tangan diluruskan ke depan atas. Pandangan dan tangan diarahkan kepada arah datangnya bola,
- kedua telapak tangan disatukan dengan masingmasing ibu jari dan telapak tangan disatukan,
- setelah bola masuk ke dalam kantong, jari-jari segera ditutup dan cepat ditarik ke depan dada agar bola tidak memantul kembali.

f. Menangkap bola mendatar

Caranya:

- berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu,
- kedua tangan diluruskan ke depan setinggi dada,
- kedua telapak tangan disatukan dengan ibu jari dan kelingking disatukan,
- saat bola mengenai telapak tangan, kedua tangan dimundurkan kemudian ditutup agar bola tidak memantul lagi.

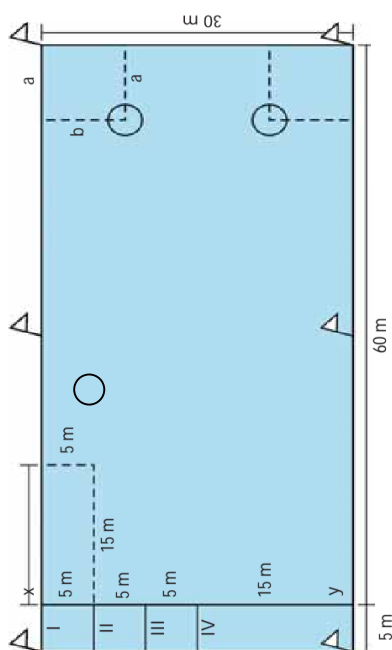
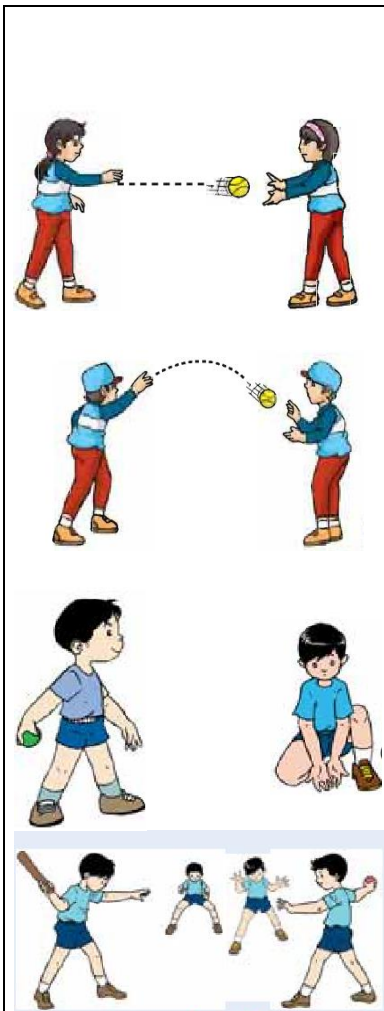
g. Menangkap bola menggelinding/menyusur tanah

Caranya:

- posisi jongkok. Kedua kaki sejajar atau yang satu di depan, yang lain di belakang, kedua tumit berdekatan dan diangkat serta badan ditegakkan,
- kedua telapak tangan dibuka saling berdekatan (menempel), diletakkan di depan lutut.

h. Melakukan lempar tangkap bola mendatar kearah dada

Kejujuran,
saling
menghargai,
tanggung jawab


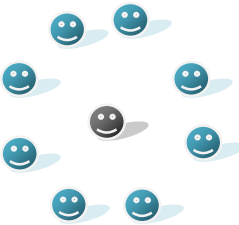


Keterangan:

- I = ruang pembantu
- II = ruang pemukul
- III = ruang pelambung
- IV = ruang bebas
- X - Y = garis pemukul



- Peserta didik berbaris 2 bersyaf dan saling berhadapan, peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan datar
 - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan kedua telapak tangan di buka membentuk setengah bola di ikuti tarikan tangan ke belakang dan kaki di tarik kebelakang.
 - i. Melakukan lempar tangkap bola melambung
 - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan melambung.
 - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar.
 - j. Melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah
 - Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan menyusur tanah
 - Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar.
 - k. Melakukan latihan memukul bola kasti dengan tangan
 - Peserta didik melakukan latihan memukul bola kasti menggunakan tangan.
 - l. Bermain bola kasti dengan peraturan yang di modifikasi
 - Peserta didik di bagi menjadi 2 regu, regu pemukul dan regu penjaga
 - Kapten regu suit, yang menang menjadi regu pemukul, yang kalah menjadi regu penjaga
 - Selanjutnya guru menjelaskan peraturan permainannya
3. Konfirmasi
- Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar.
 - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain.

		
	<p>III. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Menyanyikan lagu “Sayonara” sambil berputar mengelilingi lingkaran dan bertepuk tangan. - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	<p>Religius saling menghargai, sportif</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola kasti
3. Bola Plastik
4. Peluit
5. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas V

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan melambungkan bola, lempar tangkap bola, dan memukul bola.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola kasti

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan melambungkan bola, lemparan melambung, mendatar, menyusur tanah, dan memukul bola

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Melambungkan bola ke atas				
2	Lempar tangkap dengan teknik lemparan mendatar				
3	Lempar tangkap dengan teknik lemparan melambung				
4	Lempar tangkap dengan teknik lemparan menyusur tanah				
5	Memukul bola kasti				
	Skor : 20				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 50 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggungjawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30 \%$$

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola kasti				
	Skor : 4				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20 \%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 14 Agustus 2015


Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDN Sinduadi 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IV (Empat) / 1 (satu)

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : Rabu 19 Agustus 2015

- I. Standar Kompetensi :
1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- II. Kompetensi dasar :
- 1.2 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas, dan kejujuran
- III. Indikator :
1. Peserta didik melakukan gerakan melambungkan bola secara individu
 2. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola mendarat secara berpasangan
 3. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan
 4. Peserta didik melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan
 5. Peserta didik melakukan latihan memukul bola kiper
 6. Peserta didik melakukan permainan bola kiper dengan peraturan yang dimodifikasi
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta didik mampu melakukan gerakan melambungkan bola secara individu dan bisa menangkapnya kembali dengan baik
 2. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola mendarat secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
 3. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola melambung secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
 4. Peserta didik mampu melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah secara berpasangan dengan teknik melempar dan menangkap yang baik dan benar
 5. Peserta didik mampu melakukan latihan memukul bola dengan tangan dengan teknik memukul yang baik dan benar
 6. Peserta didik mampu melakukan permainan bola kiper dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik dasar yang telah diajarkan dengan baik dan benar

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

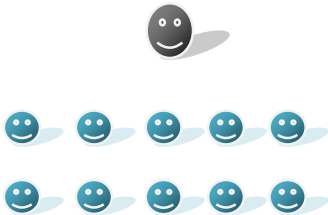
VI. Materi Pembelajaran :

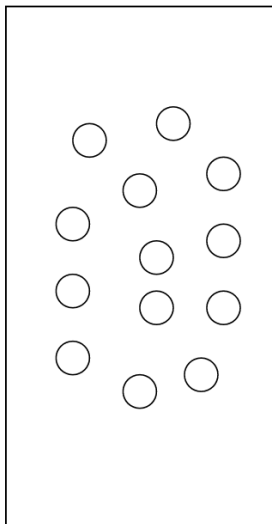
- Permainan Bola Kecil (Kipers)

VII. Metode Pembelajaran

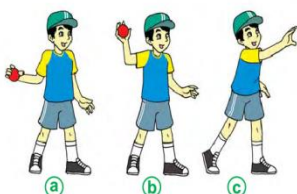
- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <p>a. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>b. Apersepsi : “Apakah kalian sudah pernah kipers anak-anak?”, “Coba sebutkan apa saja teknik dasarnya?” Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali.- Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis). <p>d. Melakukan pemanasan dengan permainan “menemukan sarang”</p> <ul style="list-style-type: none">• Cara Bermain :- <i>Cara bermain:</i> Lapangan dipenuhi sampai atau matras kecil, atau tali yang dibentuk lingkaran atau bisa juga lingkaran yang dibuat dari kapur. Jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah	Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri



siswa; kurang satu, kurang dua, atau kurang tiga. Alat tadi disebar secara acak di sekitar ruang atau daerah permainan. Untuk memulai permainan ini, seluruh siswa diminta bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan bebas, dari gerak lari, berderap, skipping, atau sliding. Pada aba-aba yang diberikan guru, misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit, atau teriakan “masuk sarang!”, seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Hanya satu, dua dan seterusnya siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.



II. Kegiatan Inti (45 menit)

1. Eksplorasi :

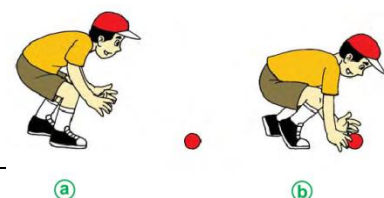
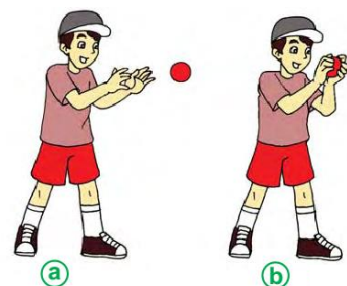
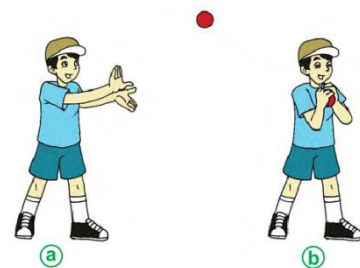
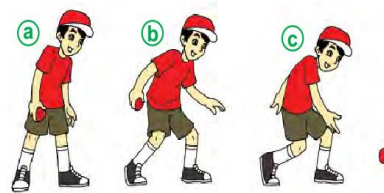
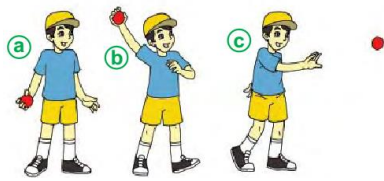
- Peserta didik berbaris berhadapan dan melakukan lempar tangkap
- Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola, bisa dengan lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan menyusur tanah ke sesama teman kesegala arah, namun guru tidak memberi teknik terlebih dahulu.

2. Elaborasi :

- a. Melakukan gerakan melambungkan bola secara individu
 - Berdiri tegak, bola berada di samping paha kanan dan kaki kanan di depan
 - Kemudian langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola dengan lecutan pergelangan tangan
- b. Guru menjelaskan tehnik dasar melempar melambung yaitu:
 - bola dipegang dengan satu tangan yang terkuat (kiri/kanan),
 - tangan yang memegang bola ditarik ke belakang,
 - berat badanmu bertumpu pada kaki belakang,

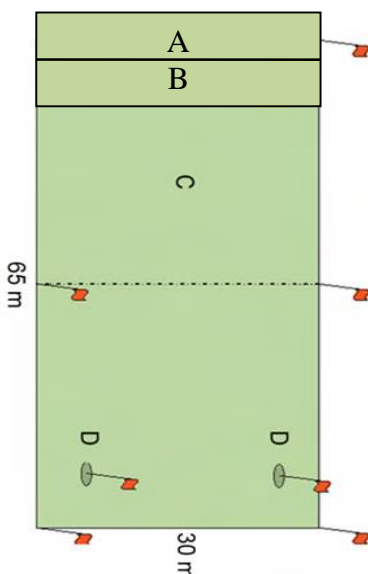
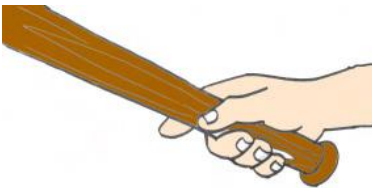
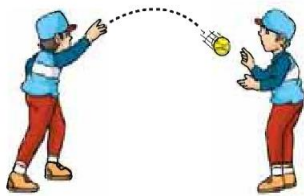
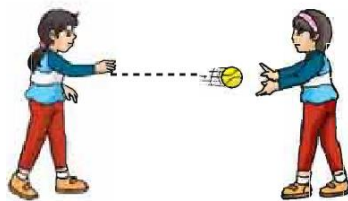
Disiplin,
Jujur,
Mandiri,
Kreatif

Kejujuran,
kerjasama,
saling
menghargai,
sportif
Disiplin,



- kaki kiri di depan, ayunkan.
 - tangan yang memegang bola sekuat-kuatnya ke depan atas melalui samping telinga dan pada saat yang tepat bola dilepaskan,
 - setelah bola lepas, kaki belakang melangkah ke depan
 - praktikkan beberapa kali sampai kamu menguasainya.
- c. Guru menjelaskan tehnik dasar melempar mendatar, caranya hampir sama dengan lemparan melambung, hanya arah ayunan tangan harus sejajar dengan bahu dan dada.
- d. Guru menjelaskan tehnik dasar melempar menyusur tanah, caranya sama, hanya arah ayunan tangan dimulai dari belakang, ke atas depan bawah melewati bawah pinggang.
- e. Menangkap bola melambung
Caranya:
- berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu,
 - kedua tangan diluruskan ke depan atas. Pandangan dan tangan diarahkan kepada arah datangnya bola,
 - kedua telapak tangan disatukan dengan masingmasing ibu jari dan telapak tangan disatukan,
 - setelah bola masuk ke dalam kantong, jari-jari segera ditutup dan cepat ditarik ke depan dada agar bola tidak memantul kembali.
- f. Menangkap bola mendatar
Caranya:
- berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu,
 - kedua tangan diluruskan ke depan setinggi dada,
 - kedua telapak tangan disatukan dengan ibu jari dan kelingking disatukan,
 - saat bola mengenai telapak tangan, kedua tangan dimundurkan kemudian ditutup agar bola tidak memantul lagi.
- g. Menangkap bola menggelinding/menyusur tanah
Caranya:
- posisi jongkok. Kedua kaki sejajar atau yang satu di depan, yang lain di belakang, kedua

Kejujuran,
saling
menghargai,
tanggung jawab



tumit berdekatan dan diangkat serta badan ditegakkan,

- kedua telapak tangan dibuka saling berdekatan (menempel), diletakkan di depan lutut.

h. Melakukan lempar tangkap bola mendatar kearah dada

- Peserta didik berbaris 2 bersyaf dan saling berhadapan, peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan datar
- Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan kedua telapak tangan di buka membentuk setengah bola di ikuti tarikan tangan ke belakang dan kaki di tarik kebelakang.

i. Melakukan lempar tangkap bola melambung

- Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan melambung.
- Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar.

j. Melakukan lempar tangkap bola menyusur tanah


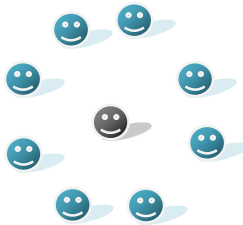
- Peserta didik melakukan lempar tangkap berpasangan dengan teknik lemparan menyusur tanah
- Teman yang mendapat lemparan berusaha menangkap dengan teknik menangkap yang benar.

k. Melakukan latihan memukul bola dengan tangan

- Peserta didik melakukan latihan memukul bola menggunakan tangan.
- Dalam permainan kipers, seorang pemukul bola sekaligus pelambung bola. Artinya ia memukul bola yang berasal dari hasil lambungannya sendiri. Oleh karena itu, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan. Di antaranya, adalah:
- Tangan kiri melambungkan bola tegak lurus ke atas.
- Pada saat bola balik ke bawah, tangan kanan siap-siap memukul bola.
- Bola pas di depan dada, dipukul ke arah depan.

l. Bermain bola kipers dengan peraturan yang di modifikasi

- Peserta didik di bagi menjadi 2 regu, regu pemukul dan regu penjaga

<p>Keterangan: A = ruang bebas B = ruang pemukul C = ruang jaga D = tiang hinggap</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapten regu suit, yang menang menjadi regu pemukul, yang kalah menjadi regu penjaga - Selanjutnya guru menjelaskan peraturan permainannya <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar. - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain. 	
	<p>III. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Menyanyikan lagu “Sayonara” sambil memutar bola lewat saping dan meliukan badan. - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	Religius saling menghargai, sportif

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. simpai
3. Bola kasti
4. Peluit
5. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas IV

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan melambungkan bola, lempar tangkap bola, dan memukul bola.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam teknik dasar dalam permainan bola kasti

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan melambungkan bola, lemparan melambung, mendatar, menyusur tanah, dan memukul bola

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Melambungkan bola ke atas				
2	Lempar tangkap dengan teknik lemparan mendatar				
3	Lempar tangkap dengan teknik lemparan melambung				
4	Lempar tangkap dengan teknik lemparan menyusur tanah				
5	Memukul bola				
	Skor : 20				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 50 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggungjawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30 \%$$

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam teknik dasar permainan kippers				
	Skor : 4				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20 \%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Guru Pembimbing

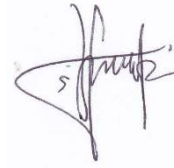


Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SDN Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit
Hari / Tanggal : Jumat 22 Agustus 2015

- I. Standar kompetensi :
1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- II. Kompetensi dasar :
- 1.1 Mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
- III. Indikator :
1. Peserta didik mengetahui bagaimana cara memegang bola,melempar bola, Menangkap bola dan memukul bola
 2. Peserta didik mampu berlari menuju sasaran
 3. Peserta didik dapat bermain rondhes
- IV. TujuanPembelajaran :
1. Peserta didik dapat mengetahui bagaimana cara memegang bola,melempar bola,Menangkap bola dan memukul bola yang baik dan benar
 2. Peserta didik mampu berlari menuju sasaran dengan benar.
 3. Peserta didik dapat bermain rondhes dengan benar .
- V. Karakter yng diharapkan :
- Disiplin
 - Sportivitas
 - Kejujuran
 - Tanggungjawab

- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

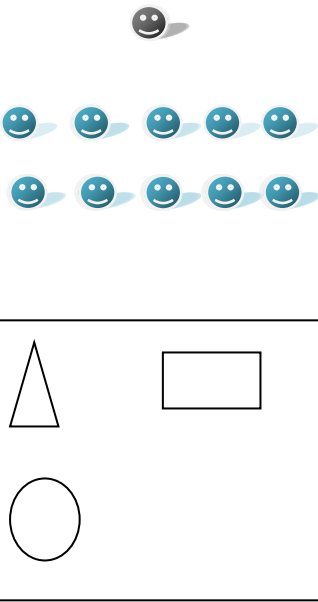
VI. Materi Pembelajaran :

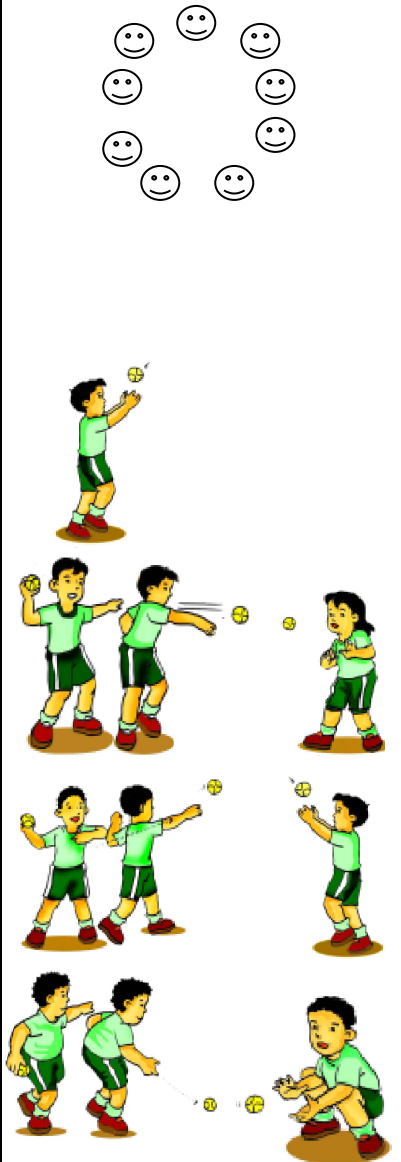
- Permainan Bola Kecil (rounders)

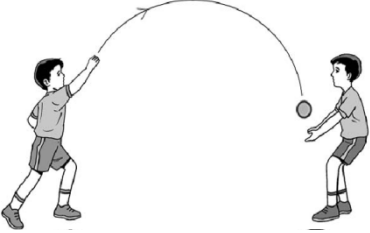
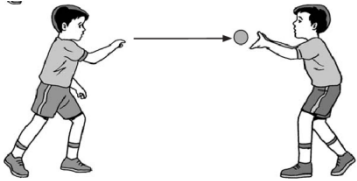

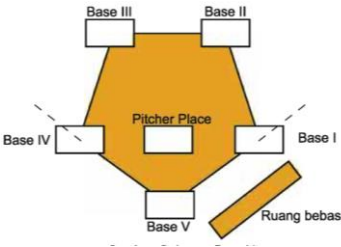


VII. Metode Pembelajaran

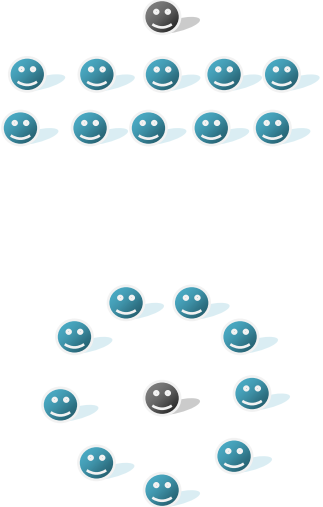
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>Kegiatan Awal</p> <p>a. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>b. Apersepsi : “Siapa diantara kalian yang pernah bermain rounders?? Bagaimana cara bermainnya?. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Peserta didik melakukan pemanasan dari ujung kepala hingga ujung kaki baik statis maupun dinamis. dilanjutkan dengan bermain “cari rumah” Lapangan berbentuk segiempat yang didalam lapangan tersebut terdapat garis lurus dan bentuk-bentuk bangun datar seperti segitiga, persegi, persegi panjang, layang-layang, jajargenjang, segilima, segienam, dan lingkaran. Nantinya siswa harus menempati bangun datar itu sesuai dengan jumlah dari sisi-sisi bangun datar kecuali garis lurus (jika garis</p>	<p>Disiplin</p> <p>Religius</p> <p>Kekompakan</p> <p>Tanggungjawab</p>

	<p>lurus maka semua siswa harus berada dalam satu garis tersebut). Misalkan segitiga maka harus ada 3 siswa dalam segitiga tersebut, jajargenjang harus ada 4 siswa, dan seterusnya sesuai dengan jumlah sisi bangun datar, serta lingkaran karena mempunyai sisi yang tak terhingga maka semua siswa harus masuk dalam lingkaran tersebut. Untuk pengingat bangun datar hanya menggunakan kun apabila tidak ada kapur.</p>	
	<p>Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Eksplorasi <p>Peserta didik bariskan dalam bentuk lingkaran, peserta didik di perintahkan untuk melakukan lempar tangkap kemampuan dan kebebasan sesuai dengan kemampuan dirinya sendiri</p> Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik di bariskan 2 bersaff dan saling berhadapan dengan pasangannya melakukan lempar tangkap bola <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan melempar bola kearah atas dan menangkapnya secara individu Peserta didik melakukan lempar tangkap bola datar berpasangan dengan jarak 4 m Peserta didik melakukan lempar tangkap bola lambung berpasangan dengan jarak 4 m Peserta didik melakukan lempar tangkap Bola menyusur tanah berpasangan dengan jarak 4 m Peserta didik melakukan lempar tangkap bola datar berpasangan dengan 	<p>Disiplin Religius Kekompakan Tanggungjawab Kejujuran Toleransi Menghargai</p>

     	<p>jarak 6 m</p> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan lempar tangkap bola lambung berpasangan dengan jarak 6 m Peserta didik melakukan lempar tangkap Bola menyusur tanah berpasangan dengan jarak 6 m Peserta didik melakukan lempar tangkap bola ke berbagai arah dengan metode bermain regu A (saff 1) melawan regu B (saff 2) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik di bariskan 2 bersaff dan saling berhadapan dengan pasangannya melakukan memukul bola baik dengan tangan maupun alat pemukul pemukul <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan memukul bola dengan tangan secara berpasangan dan saling bergantian Peserta didik melakukan memukul bola dengan pemukul secara berpasangan dan saling bergantian Peserta didik berlari ke arah bus yang sudah disediakan dengan cara saling bergantian antara peserta didik satu dengan peserta didik lainnya. Peserta didik bermain rounders dengan peraturan yang sudah dimodifikasi <p>c. Konfirmasi</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan melempar, menangkap dan memukul, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar Guru memberikan kesempatan pada siswa 	
--	--	--

	<p>untuk untuk bertanya</p> <p>3) Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa satu dengan yang lain</p>	
	<p>Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan penguluran • Siswa membentuk lingkaran Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi disini senang disana senang sambil berjalan melingkar <p>Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan</p>	<p>Disiplin Religius Kekompakan</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Kun / corong
5. Bola kasti
6. Pemukul

X. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas V

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan melempar bola menangkap bola dan memukul bola
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan cara bermain rounders

XII. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	melempar			
2	menangkap			
3	memukul			
4	Berlari ke arah sasaran			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan cara bermain rounders		
2.	Penguasaan konsep tentang menangkap,melempar dan memukul		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		

	Skor (6)		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221014

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Mengayun, Membungkuk dan Menekuk
Kelas / Semester : III (tiga) / 1 (satu)
Alokasi Waktu : 2 JP (2 x 35 menit)
Hari / Tanggal : Kamis, 20 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerjasama.

III. Indikator :

1. Peserta didik melakukan gerakan mengayun lengan ke depan, ke bawah, ke samping dan ke berbagai arah
2. Peserta didik melakukan gerakan mengayun kaki ke depan
3. Peserta didik melakukan gerakan membungkukkan badan dengan tangan menyentuh ujung jari kaki
4. Peserta didik melakukan gerakan menekuk kaki kedepan, kebelakang dan kesamping.
5. Peserta didik melakukan gerakan berjalan, jongkok lalu berdiri
6. Peserta didik melakukan kombinasi gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.

IV. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan mengayun lengan ke depan, ke bawah, ke samping dan ke berbagai arah dengan baik dan benar
2. Peserta didik mampu melakukan gerakan mengayun kaki ke depan dengan baik dan benar
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan membungkukkan badan dengan tangan menyentuh ujung jari kaki dengan baik dan benar

4. Peserta didik mampu melakukan gerakan menekuk kaki kedepan, kebelakang dan kesamping dengan baik dan benar
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan, jongkok lalu berdiri dengan baik dan benar
6. Peserta didik mampu melakukan kombinasi gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

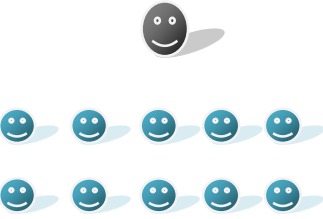
VI. Materi Pembelajaran :

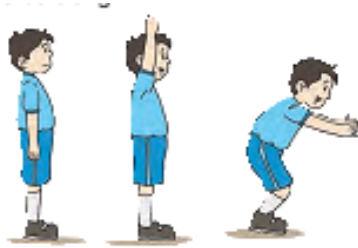
Kombinasi Gerak Mengayun, Membungkuk dan Menekuk

VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <p>a. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>b. Apersepsi : “Apakah kalian tahu, gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk itu seperti apa?”, “Jika kalian tahu, sebutkan contoh-contoh gerakannya?”. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Melakukan peregangan :</p>	<p>Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri</p>



b) Elaborasi :

a) Gerakan membelah kayu

Berdiri tegak, satukan kedua tangan, lalu angkat ke atas. Ayunkan tangan dari atas ke bawah. Dalam aba-aba peluit pertama, angkat kedua tangan ke atas. Peluit kedua ayunkan tangan ke bawah dan dilakukan secara berulang. Melakukan gerakan mengayun kaki ke depan dan ke samping :

b) Gerak Mengayun Kaki

Berpasangan

Melakukan gerakan Berdiri berpasangan dan saling berhadapan. Tangan kanan saling memegang bahu kanan. Setelah itu, angkat kaki dan ayunkan ke depan dan ke belakang. Ayunkan kaki dengan arah yang berlawanan. Lakukan berulang dan mengubah posisi kaki bergantian.

c) Gerak Membungkuk




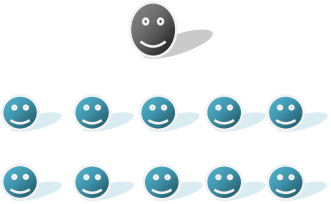
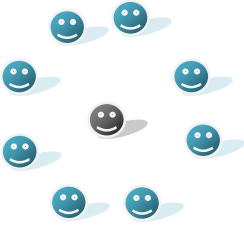
Berdiri tegak dan rapatkan kedua kaki. Bungkukkan badan ke bawah. Dorong kepala sampai menyentuh lutut. Tahan sampai 1 x 8 hitung

d) Gerak Menekuk

Gerakan ini dilakukan dengan menekuk sendi tangan. Caranya kedua tangan disatukan dan ditekuk di depan badan. Lakukan hingga otot pundak tertarik. Tekuk tangan kiri di belakang kepala ke atas dan ke bawah. Ulangi gerakan dengan tangan kanan.

e) Jalan Jongkok

Jalan jongkok adalah berjalan dengan posisi badan jongkok. Letakkanlah tangan kalian di tengkuk. Lakukan berjalan dalam posisi

   	<p>jongkok. Selanjutnya anak melakukan kemudian masuk simpai.</p> <p>f) Melakukan kombinasi gerak mengayun, membungkuk, dan menekuk dalam bentuk permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok dan berbaris berbanjar kebelakang. - Peserta didik yang paling depan membawa bola. - Jika ada aba-aba peluit, berikan bola ke belakang lewat bawah atau selangkangan. - Setelah bola sampai pada peserta didik yang paling belakang, kembalikan bola kedepan melalui atas kepala. - Lakukan sampai bola kembali pada peserta didik yang paling depan. - Selanjutnya dibalik, peserta didik yang paling depan memberikan dari atas kepala dan di kembalikan lewat selangkangan. - Kelompok yang paling cepat adalah pemenangnya. <p>c) Konfirmasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar. - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain. 	<p>Kejujuran, saling menghargai, tanggung jawab</p>
	<p>III. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - B. - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	<p>Religius saling menghargai, sportif</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Bola Plastik
3. Peluit
4. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas III

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan ke depan, ke bawah, ke samping dan ke berbagai arah, mengayun kaki ke depan dan ke samping, membungkukkan badan dengan tangan menyentuh ujung jari kaki, menekuk kaki kedepan, kebelakang dan kesamping, berjalan jingkat dan gerakan berjalan, jongkok lalu berdiri.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam gerakan mengayun, membungkuk dan menekuk

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan mengayun lengan ke depan, ke bawah, ke samping dan ke berbagai arah, mengayun kaki ke depan dan ke samping, membungkukkan badan dengan tangan menyentuh ujung jari kaki, menekuk kaki kedepan, kebelakang dan kesamping, berjalan jingkat dan gerakan berjalan, jongkok lalu berdiri.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Mengayun lengan ke depan, ke bawah, ke samping dan ke berbagai arah				
2	Mengayun kaki ke depan				
3	Membungkukkan badan dengan tangan menyentuh ujung jari kaki				
4	Menekuk kaki kedepan, kebelakang dan kesamping				
5	Berjalan, jongkok lalu berdiri				
	Skor : 24				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 50 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30 \%$$

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam gerakan mengayun, membungkuk dan menekuk				
	Skor : 4				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20 \%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Guru Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'V' shape followed by a series of loops and a final horizontal stroke.

Triyana, A. Ma. Pd
NIP 19630526 1986041 001

Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'A' shape followed by a series of loops and a final horizontal stroke.

Asngari
NIM 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 2 (dua)/ I (Satu)
Pertemuan ke : III (tiga)
Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit
Hari/Tanggal : Senin 24 Agustus 2015

I. Standar Kompetensi:

1. mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar:

- 1.1 mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

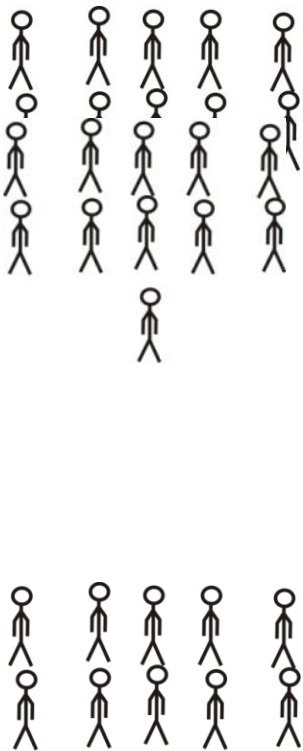
I. Indikator :

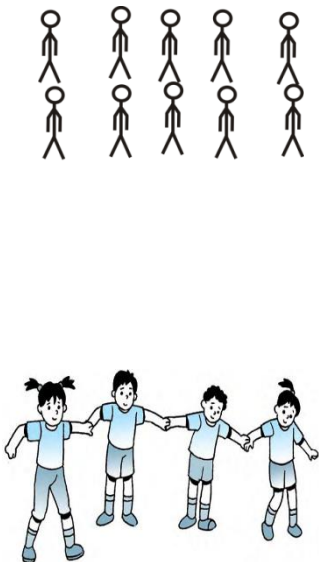
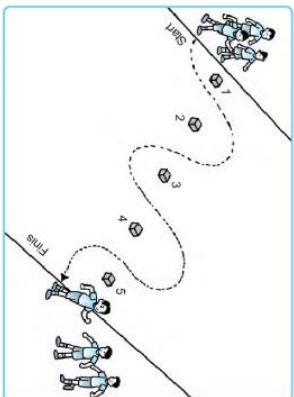
1. Peserta didik melakukan gerakan berjalan menirukan jalannya binatang
2. Peserta didik melakukan gerakan berlari ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri
3. Peserta didik melakukan gerakan lari ditempat kemudian berlari kedepan
4. Peserta didik melakukan gerakan lari melewati rintangan (simpai)
5. Peserta didik melakukan gerakan lari memindahkan bola
6. Peserta didik melakukan permainan sederhana serta aturan dan kerjasama

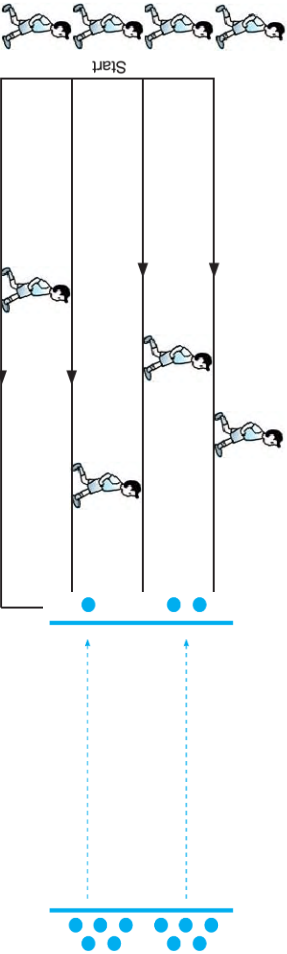
II. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan menirukan jalannya binatang dengan baik dan benar
2. Peserta didik mampu melakukan gerakan berlari ke arah depan, belakang dan samping kanan kiri dengan baik dan benar

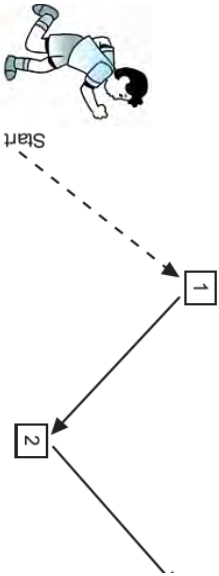
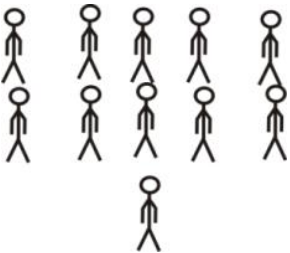
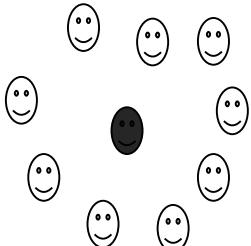
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan lari ditempat kemudian berlari kedepan dengan baik dan benar
4. Peserta didik mampu melakukan gerakan lari melewati rintangan (simpai) dengan baik dan benar
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan lari memindahkan bola dengan baik dan benar
6. Peserta didik mampu melakukan permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.

Gambar	Uraian	Capaian
	<p>A. Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan dan disiapkan 2. Berdo'a 3. Apresepsi, dengan cara menanyakan pernah melihat orang melompati pagar??? Dan menjelaskan materi yang akan diajarkan tentang lompat. 4. Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik lari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali b. Bermain hitam hijau Cara Bermain : "Hitam Hijau" : <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik di bagi di bagi menjadi 2 regu. - Regu yang satu bernama regu Hijau dan regu yang satunya bernama regu Hitam. - Kemudian masing-masing regu berdiri saling membelakangi. - Jika guru menyebut hiii..., peserta didik harus bersiap-siap. - Jika guru meneruskan dengan tam, maka regu hitam harus lari 	<p>Kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai teman</p>

	dan regu hijau bertugas mengejar.	
	<p>B. Inti (40 Menit)</p> <p>a. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalan sambil bergandengan tangan - Jalan sambil bergandengan tangan bermanfaat untuk melatih keterampilan dan kerja sama. <p>Cara melakukannya adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah kelompok dengan anggota 4 orang. 2. Setiap kelompok membentuk barisan, saling bergandengan tangan satu dengan yang lainnya 3. Setelah mendengar aba-aba mulai, kelima anggota kelompok jalan bersama-sama ke berbagai arah tanpa saling bertabrakan. 4. Saat berjalan pegangan tangan tidak dilepaskan 5. Lakukan berulang-ulang, dengan mengganti anggota kelompok. <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan meniru cara berjalan dan berlarinya binatang - Peserta didik lari satu per satu 	Mengetahui konsep melompat
	<p>b. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan berjalan ke arah depan, belakang, samping kanan dan kiri dengan diawali start dan finish 	Kerjasama, toleransi kejujuran , tanggung

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan jalan ke arah depan dan ke arah belakang dimulai dari garis start menuju garis finish - Peserta didik melakukan jalan ke arah depan - Peserta didik melakukan lari ke arah samping kanan dan kiri mengikuti garis yang telah dibuat oleh guru <ol style="list-style-type: none"> 2. Melakukan berlari di tempat kemudian ketika mendengar peluit berlari ke depan dengan jarak 6 meter 3. Melakukan berlari melewati rintangan dengan base <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berlari kecil melewati base kemudian balik berlari lurus ke depan 4. Melakukan berlari memindahkan bola dari garis start ke garis finish, dilakukan dengan dibagi menjadi beberapa kelompok <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik menjadi dua kelompok tim A dan tim B kemudian berlomba memindahkan bola - Peserta didik lari zig zag melewati kun. 5. Melakukan permainan sederhana dengan aturan dan kerjasama <ul style="list-style-type: none"> • Cara Bermain : <ul style="list-style-type: none"> - Bermain dengan menggunakan rapia, 	<p>jawab, menghargai teman dan lawan, melompat dengan baik</p>
--	---	--

III.

	<ul style="list-style-type: none"> - Rapihan diletakan dibagian belakang celana - Peserta didik berlomba untuk mencari yang paling banyak mendapat rapia. <p>c. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar jalan dan lari, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar - Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk untuk bertanya - Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membeda-bedakan siswa satu dengan yang lain 	
	<p>I. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 3 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membentuk lingkaran - Siswa melakukan pendinginan dengan bernyanyi sayonara sambil berjalan melingkar 4. Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan 	
	<p>C. Penutup (5 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, 	

	<p>Dengan cara peserta didik membentuk lingkaran dan bergandengan tangan, dengan kaki dilemaskan dengan rilek sambil menyanyi balonku ada lima dan memutar searah jarum jam.</p> <p>4. Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan</p>	
--	--	--

IV. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai
5. Base
6. Kun / corong

V. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas II

VI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan lompat dengan baik dan benar
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan ciri-ciri lari yang baik

VII. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
3	Lari tanpa awalan			
4	Lari dengan awalan			
5	Lari melewati rintangan			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan ciri-ciri lari baik		
2.	Penguasaan konsep tentang lari		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		
	Skor (6)		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Yogyakarta, 23 Agustus 2015

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot
Kelas / Semester	: IV (empat) / 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4 JP (4 x 35 menit)
Hari / Tanggal	: Rabu, 26 Agustus 2015

- I. Standar Kompetensi :
1. Mempraktikkan aktifitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- II. Kompetensi Dasar :
- 1.1 Mempraktikkan aktifitas jasmani dan melatih daya tahan dan kekuatan otot serta nilai kerja keras dan disiplin.
- III. Indikator :
- 1.1.1 Peserta didik melakukan gerakan push up secara individu
- 1.1.2 Peserta didik melakukan jongkok berdiri secara individu
- 1.1.3 Peserta didik melakukan gerakan berlari di tempat
- 1.1.4 Peserta didik melakukan gerakan lompat katak
- 1.1.5 Peserta didik melakukan gerakan melompati poa
- 1.1.6 Peserta didik melakukan gerakan kombinasi melatih daya tahan dan kekuatan otot dalam bentuk permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.
- IV. Tujuan Pembelajaran :
1. Peserta didik mampu melakukan gerakan push up secara individu dengan baik dan benar
2. Peserta didik mampu melakukan gerakan jongkok secara individu dengan baik dan benar
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan berlari di tempat dengan baik dan benar
4. Peserta didik mampu melakukan gerakan lompat katak dengan baik dan benar
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan melompati poa
6. Peserta didik mampu melakukan gerakan kombinasi melatih daya tahan dan kekuatan otot dalam bentuk permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab.
- V. Karakter yang diharapkan :
- Disiplin

- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggung jawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

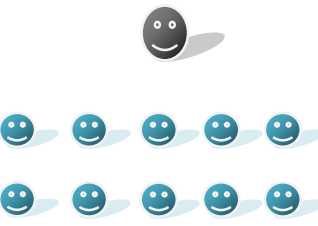
VI. Materi Pembelajaran :

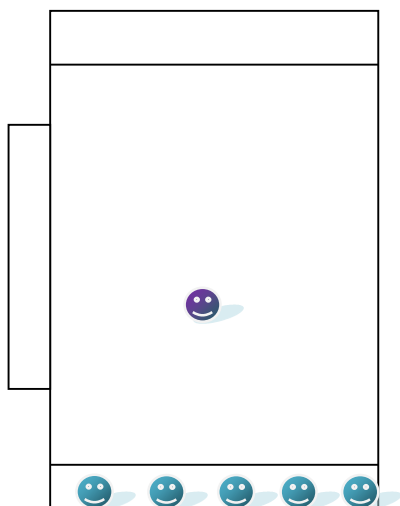
- Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot (Latihan Berangkai)

VII. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <p>a. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>b. Apersepsi : “Apakah kalian tahu, latihan apa saja yang bisa di lakukan untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot ?”, “Kalau kalian tahu sebutkan apa saja contoh-contoh latihannya ?”.</p> <p>Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali. - Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis). <p>d. Melakukan pemanasan dengan permainan “Penangkap Binatang”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara Bermain : - Lapangan dan formasi seperti tampak pada gambar. Guru memilih tiga nama binatang dan tiap anak memilih dalam hati masing-masing, salah satu dari nama-nama itu. Penangkap binatang yang berada di 	<p>Religius, kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri</p>



tengah lapangan menyebut salah satu nama binatang tersebut. Anak-anak yang dibagi dengan nama yang diserukan penangkap itu lari secepat-cepatnya dan berusaha sampai di kandang seberang dengan selamat. Penangkap mencoba menyentuh anak sebanyak-banyaknya. Anak yang tersentuh di “simpan” di kereta binatang untuk dijadikan makanan harimau di kebun binatang. Setelah semua binatang “menyeberang” dihitung berapa ekor si penangkap berhasil menangkap. anak yang tertangkap terakhir menggantikannya menjadi anjing. Anak yang keluar garis untuk menghindari sentuhan dianggap sebagai tersentuh.



II.	Kegiatan Inti (40 menit)
-----	----------------------------

1. Eksplorasi :

- Peserta didik berbaris 2 bersyaf saling berhadapan.
- Peserta didik melakukan gerakan-gerakan yang bisa meningkatkan kekuatan otot dan melatih daya tahan sesuai kemampuan mereka sendiri dan guru tidak memberi teknik terlebih dahulu.

2. Elaborasi :

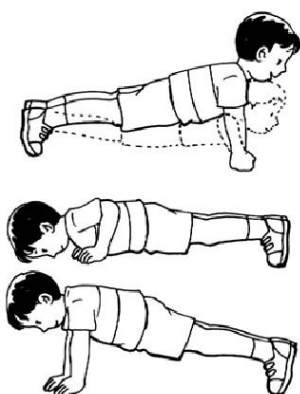
- Guru memberikan penjelasan tentang gerakan yang akan dilakukan dengan memberikan contoh dan siswa mencoba melakukan.
- Gerakan yang akan dilakukan yaitu pus up, jongkok berdiri, melompati simpai/POA, berlari ditempat, dan lompat katak.

a. Pus up

Gerakan *push up* bertujuan menguatkan otot lengan.

Cara melakukan gerakan *push up* sebagai berikut.

- Pertama-tama tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang.
- Kedua telapak tangan di samping dada
- Mengangkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus.



Disiplin,
Jujur,
Mandiri,
Kreatif

Kejujuran,
kerjasama,
saling
menghargai,
sportif
Disiplin,



- Badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua sikut.

b. Jongkok berdiri

Latihan ini berguna pula untuk menguatkan otot kaki.

Cara melakukannya:

- Sikap awal badan tegak. Kedua kaki dibuka sedikit. Kedua tangan memegang tengkuk.
- Jongkok dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang. Kaki kiri bertumpu pada ujung kaki.
- Berdiri kembali seperti sikap awal.
- Jongkok kembali namun posisi kaki diubah. Kaki kanan di belakang dan kaki kiri di depan. Kaki kanan bertumpu pada ujung kaki.
- Lakukan gerakan jongkok dan berdiri secara berulang-ulang.

c. Melompati POA

Latihan ini dapat dilakukan dengan cara berikut.

- Siapkan 5 poa, disusun dengan jarak 1 m.
- Jarak awalan sekitar 5 meter.
- Berlarilah pelan-pelan, sampai pada balok pertama melompatlah.
- Teruskan berlari ke balok kedua, kemudian melompatlah.
- gerakan ini sampai balok kelima.

d. Berlari di tempat

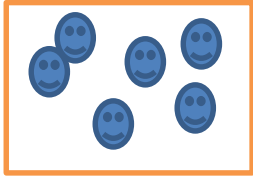
- Caranya dengan sedikit mengangkat paha, kemudian menggerakkan telapak kaki kebelakang.

e. Lompat katak

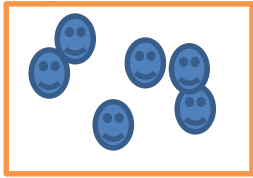
- Jongkok dengan kedua tangan di pinggang dan kedua kaki dibuka.
- Kemudian tolakkan kedua kaki sekuatnya, sampai badan terdorong ke depan dan melayang.

Kejujuran,
saling
menghargai,
tanggungjawab

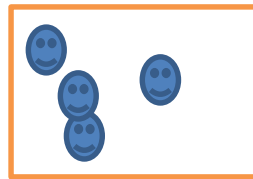
I



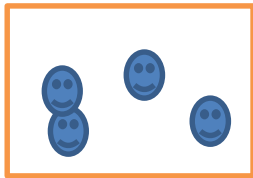
II



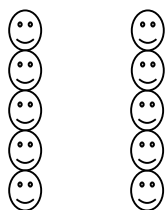
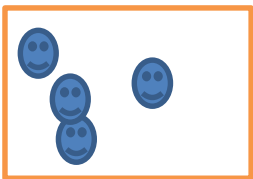
III



IV



V



△

Pos I

△

Pos II

△

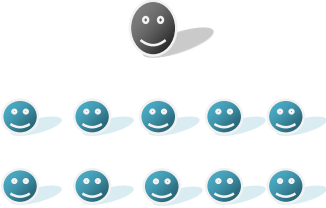
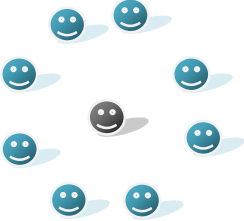
Pos III

△

Pos IV

- Mendarat dengan kedua kaki mengeper sambil menjaga keseimbangan.
- Lakukan latihan ini beberapa kali. Makin banyak makin baik.
- Gerakan loncat jogkok dapat juga dilakukan dengan posisi tangan di tengkuk.

- Peserta didik di bagi menjadi 5 kelompok. Setiap kelompok, menempati pos masing-masing yang telah di tentukan.
- Setiap peserta didik melakukan latihan atau gerakan yang telah di tentukan untuk pos tersebut.
- Setiap gerakan di mulai dan di akhiri dengan aba-aba peluit.
- Peserta didik berlatih secara serempak pada setiap pos.
- Selesai melakukan, kelompok berpindah dari posnya kepos yang lain.
 - a. Melakukan gerakan lari ditempat secara individu (Pos I)
 - b. Melakukan gerakan jongkok berdiri secara individu (Pos II):
 - c. Melakukan gerakan lompat katak (Pos III)
 - d. Melakukan gerakan pus up (Pos IV) :
 - e. Melakukan gerakan melompati POA (Pos V)
- Melakukan permainan dengan kombinasi gerakan daya tahan dan kekuatan otot :
- Peserta didik di bagi menjadi 2 kelompok dan masing-masing kelompok berbaris berbanjar kebelakang.
- Tugas masing-masing kelompok adalah melewati serangkaian pos dan berusaha sampai kegaris akhir dengan secepat-cepatnya.
- Pos yang pertama adalah melakukan gerakan push up sebanyak 3 kali, kemudian berlari ke pos selanjutnya yaitu jongkok berdiri ditempat

	<p>sebanyak 3 kali kemudian berlari ke pos selanjutnya yaitu melompati poa serta pos 4 yaitu lompat katak, dan dakhiri kefinis dengan jalan jongkok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok yang paling cepat sampai kegaris akhir adalah pemenangnya. <p>f. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama peserta didik melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar. - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain. 	
	<p>III. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Kemudian melakukan permainan ular tangga. - Kemudian siswa di bariskan kembali, berdoa dan di bubarkan. 	<p>Religius saling menghargai, sportif</p>

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Simpai/POA
3. Peluit
4. Cone

X. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas IV

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan gerakan push up, sit up, berlari di tempat, loncat di tempat dan berjalan sambil menggendong teman.
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan macam-macam gerakan untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot.

XII. Penilaian

1. Psikomotor (50 %)

Melakukan gerakan push up, sit up, berlari di tempat, loncat di tempat dan berjalan sambil menggendong teman.

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Push Up				
2	Jongkok berdiri				
3	Berlari di tempat				
4	Lompat katak				
5	Melompati POA				
	Skor : 20				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 50 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1	Kerjasama				
2	Tanggung jawab				
3	Sportifitas				
	Skor : 12				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 30 \%$$

3. Kognitif (20%)

Tes Pengetahuan

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL			
		1	2	3	4
1.	Menyebutkan macam-macam gerakan untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot.				

	Skor : 4				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 20 \%$$

Nilai Akhir : nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Yogyakarta, 25 Agustus 2015

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas /Semester : II / 1
Alokasi Waktu : 2 JP (2 x 35 menit)
Hari / Tanggal : Senin, 31 Agustus 2015

- I. Standarkompetensi :
2. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam berbagai posisi
- II. Kompetensidasar :
- 2.1. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berdiri
 - 2.2 Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi brerjalan
- III. Indikator :
1. Peserta didik melakukan sikap berdiri tegak
 2. Peserta didik melakukan berdiri dengan satu kaki
 3. Peserta didik melakukan berdiri menyangga benda diatas kepala
 4. Peserta didik melakukan gerakan berjalan kedepan, kesamping dan kebelakang
 5. Peserta didik melakukan gerakan berjalan dengan ujung kaki (jinjit) dan dengan tumit
 6. Peserta didik melakukan gerakan berjalan dengan langkah pendek dan langkah panjang
 7. Peserta didik melakukan permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi,
- IV. TujuanPembelajaran :
1. Peserta didik mampu melakukan sikap berdiri tegak dengan benar
 2. Peserta didik mampu melakukan berdiri dengan satu kaki dengan benar
 3. Peserta didik mampu melakukan berdiri menyangga benda diatas kepala tanpa jatuh
 4. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan kedepan, kesamping dan kebelakang dengan benar
 5. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan dengan ujung kaki (jinjit) dan dengan tumit dengan benar
 6. Peserta didik mampu melakukan gerakan berjalan dengan langkah pendek dan langkah panjang dengan benar
 7. Peserta didik mampu melakukan permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi,

V. Karakter yang diharapkan :

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

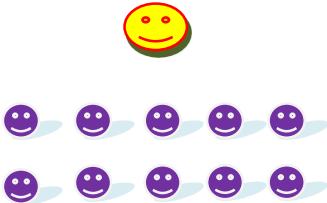
VI. Materi Pembelajaran :

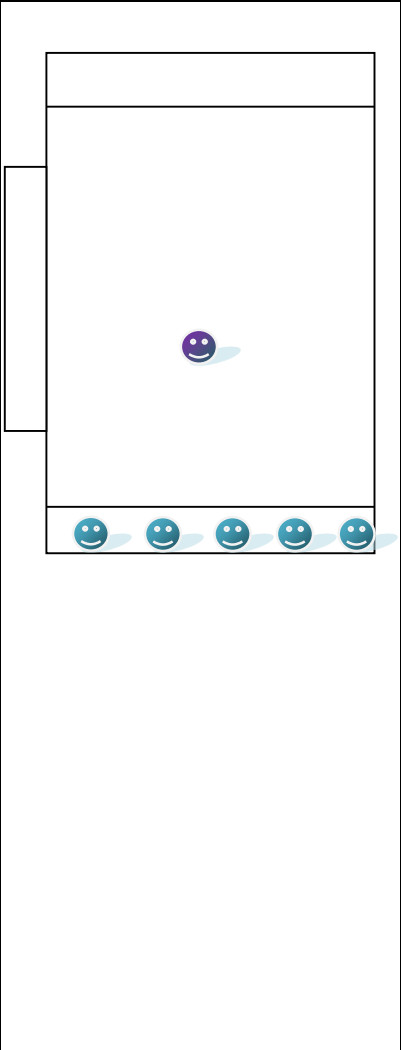


- Mendemonstrasikan sikap berdiri dan berjalan




VII. Metode Pembelajaran :

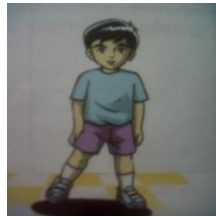
- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

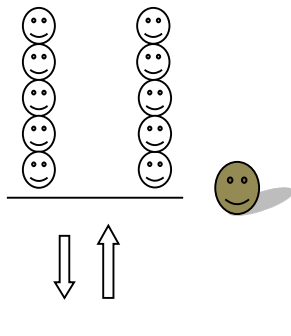
Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <p>a. Membariskan siswa menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a</p> <p>b. Apersepsi : “Siapa yang tahu kegunaan kaki kita?” ada yang tahu cara berjalan yang benar?”, dan sebagainya. Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Melakukan pemanasan berlari mengelilingi lapangan sebanyak dua kali putaran, pemanasan penguluran kemudian pemanasan dengan permainan Melakukan pemanasan dengan permainan “Penangkap Binatang”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara Bermain : <p>Lapangan dan formasi seperti tampak pada gambar. Guru memilih tiga nama binatang dan tiap anak memilih dalam</p>	<p>Disiplin Religius Tanggung jawab</p>

	<p>hati masing-masing, salah satu dari nama-nama itu. Perangkap binatang yang berada di tengah lapangan menyebut salah satu nama binatang tersebut. Anak-anak yang dibagi dengan nama yang diserukan penangkap itu lari secepat-cepatnya dan berusaha sampai di kandang seberang dengan selamat. Penangkap mencoba menyentuh anak sebanyak-banyaknya. Anak yang tersentuh di “simpan” di kereta binatang untuk dijadikan makanan harimau di kebun binatang. Setelah semua binatang “menyeberang” dihitung berapa ekor si penangkap berhasil menangkap. anak yang tertangkap terakhir menggantikannya menjadi anjing. Anak yang keluar garis untuk menghindari sentuhan dianggap sebagai tersentuh.</p>	
 	<p>II. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eksplorasi <ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan aba-aba “siaaaaaaap gerak’ , ‘istirahat ditempaat gerak’, dan berjalan, peserta didik mendemonstrasikan sikap berdiri tegak dan sikap istirahat ditempat sesuai pengetahuan mereka sendiri. 2. Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mendemonstrasikan sikap berdiri tegak <ul style="list-style-type: none"> - Pandangan lurus ke depan, kedua telapak tangan mengepal, berada di samping paha 	<p>Disiplin Kejujuran Sportivitas Tanggung Jawab</p>

  	<ul style="list-style-type: none"> - Badan tegak, jangan membungkuk. - Kaki rapat, telapak kaki membentuk huruf V <p>b. Peserta didik mendemonstrasikan berdiri merentangkan kedua tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berdiri dengan dua kaki, kemudian merentangkan kedua tangan - Mengikuti aba-aba “rentangkan kedua tangaaaaan grak”, kemudian peserta didik mendemonstrasikan. <p>c. Peserta didik mendemonstrasikan berdiri dengan satu kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berdiri dengan satu kaki. Tangan di pinggang, kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri diangkat ke depan, kemudian ke samping dan ke belakang. Peserta didik harus dalam keadaan seimbang, tidak boleh terjatuh selama 10 detik - Peserta didik menirukan kapal terbang, dan tidak boleh terjatuh selama hitungan 20 detik <p>d. Peserta didik mendemonstrasikan berdiri menyangga benda diatas kepala</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik berdiri dengan dua kaki, dan menyangga buku/cone. Peserta didik berusaha agar buku tidak tejatuh - Peserta didik berdiri dengan satu kaki, dan menyangga buku/cone. Peserta didik berusaha agar buku tidak tejatuh selama hitungan 10 detik <p>e. Melakukan gerakan berjalan kedepan :</p>	
--	--	--



- Badan harus tegak, perut rata dengan dada.
 - Pandangan ke depan, kedua tangan mengayun dengan bebas dan lepas.
 - Saat melangkah ibu jari lurus kedepan.
- f. Melakukan gerakan berjalan kesamping kanan dan kiri :
- Berjalan kesamping kanan :
 - Angkat kaki kanan dahulu, lalu angkat kaki kiri setelah kaki kanan menyentuh tanah.
 - Pandangan lurus kedepan.
 - Badan tetap tegak.
 - Berjalan ke samping kiri :
 - Angkat kaki kiri dahulu, lalu angkat kaki kanan setelah menyentuh tanah.
 - Pandangan lurus kedepan.
 - Badan tetap tegak.
- g. Melakukan gerakan berjalan kebelakang atau mundur :
- Langkahkan kaki kiri terlebih dahulu kebelakang.
 - Setelah menyentuh tanah lalu angkat kaki kanan.
 - Pandangan tetap kedepan.
- h. Melakukan gerakan berjalan dengan ujung kaki (jinjit) dan dengan tumit :
- Berjalan dengan ujung kaki (jinjit) :
 - Lakukan seperti jalan biasa kedepan dengan kaki jinjit menggunakan ujung kaki.
 - Pandangan tetap lurus kedepan.
 - Berjalan dengan tumit :



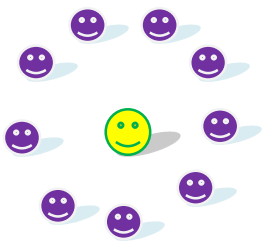
- Lakukan seperti jalan biasa kedepan dengan tumit.
- Pandangan tetap lurus kedepan.

i. Melakukan gerakan berjalan dengan langkah pendek dan panjang :

- Berjalan dengan langkah pendek :
 - Berdiri tegak, kemudian langkahkan kaki kiri dan kanan pendek kedepan secara bergantian.
 - Waktu kaki bertumpu tumit letakkan terlebih dahulu lalu telapak kaki dan terakhir jari kaki.
- Berjalan dengan langkah panjang :
 - Berdiri tegak, kemudian langkahkan kaki kiri dan kanan panjang kedepan secara bergantian.
 - Waktu kaki bertumpu tumit letakkan terlebih dahulu lalu telapak kaki dan terakhir jari kaki.

j. Melakukan permainan sederhana :

- Peserta didik di bagi menjadi 2 tim, tim A dan tim B kemudian masing-masing tim berbaris berbanjar kebelakang.
- Masing-masing tim berlomba adu cepat untuk sampai ke garis finish.
- Dari garis start peserta didik melakukan jalan biasa kedepan sampai garis finish, kemudian kembali lagi dengan cara jalan kebelakang atau jalan mundur.
- Setelah kembali ke garis start, peserta di belakang nya langsung melakukan gerakan yang sama sampai semua anak selesai melakukan.

	<ul style="list-style-type: none"> - Tim yang paling cepat menyelesaikan permainan adalah pemenangnya. - Bagi tim yang kalah mendapat hukuman bernyanyi lagu “Topi Saya Bundar” beserta gerakannya. 	
	<p>III. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> Membariskan siswa menjadi 2 bersaf Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan Melakukan pendinginan, <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membentuk lingkaran • Bermain ular tangga. Siswa dibariskan kembali, berdoa dan dibubarkan 	Disiplin Religius Kekompakan

IX. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Cone
5. Poa

X. Sumber Belajar :

- Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas I

XI. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan sikap berdiri tegak, , berdiri dengan satu kaki dan menyangga buku, dan sikap berjalan dengan baik dan bemar
2. Afektif : Kejujuran dan sportivitas yang baik
3. Kognitif : Mampu menyebutkan deskripsi sikap berdiri tegak, istirahat ditempat dengan benar

XII. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

Lakukan berdiri tegak, istirahat ditempat, dan berdiri dengan satu kaki sambil menyangga buku

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3

1	berdiri tegak			
2	berdiri dengan satu kaki sambil menyangga buku			
3	Sikap berjaan			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 60 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2.	Sportivitas		
3.	Tanggungjawab		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 30 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menjelaskan deskripsi berdiri tegak dan berjalan		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 10 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.
NIP.19630526 1986041 001

Yogyakarta, 30 Agustus 2015

Mahasiswa



Asngari
NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : 1 (satu)/ I (Satu)
Pertemuan ke : III (tiga)
Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit
Hari/Tanggal : Selasa, 01 September 2015

I. Standar Kompetensi :

3. Mempraktikkan senam lantai sederhana tanpa alat dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 3.1 Mempraktikkan gerak keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin


I. Indikator :

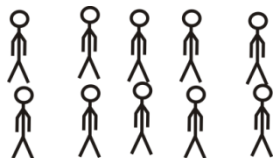



1. Peserta didik melakukan sikap berdiri tegak
2. Peserta didik melakukan berdiri satu kaki
3. Peserta didik melakukan berdiri dengan mata terpejam
4. Peserta didik melakukan berdiri satu kaki dengan mata terpejam
5. Peserta didik melakukan berdiri dengan satu kaki sambil menyangga badan di atas kepala

II. Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik mampu melakukan sikap berdiri tegak dengan benar
2. Peserta didik mampu melakukan berdiri satu kaki tanpa jatuh 30 detik
3. Peserta didik mampu melakukan berdiri dengan mata terpejam tanpa jatuh selama 1 menit
4. Peserta didik mampu melakukan berdiri satu kaki dengan mata terpejam selama 30 detik.

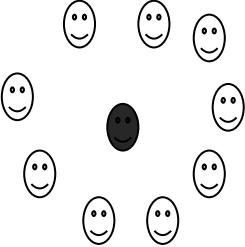
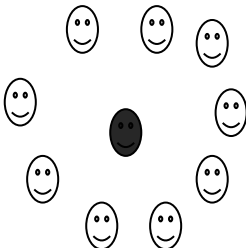
5. Peserta didik mampu melakukan berdiri dengan satu kaki sambil menyangga badan di atas kepala selama 1 menit.

Gambar	Uraian	Capaian
	<p>1. Pendahuluan (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta didik dibariskan dan disiapkan 3. Berdo'a 4. Apresiasi, dengan cara menanyakan pernah melihat pesawat terbang??? Dan menjelaskan materi yang akan diajarkan tentang lompat. 5. Pemanasan 6. Peserta didik lari mengelilingi lapangan sebanyak 2 kali 7. Melakukan pemanasan penangkap binatang cara melakukannya yaitu: <p>Lapangan dan formasi seperti tampak pada gambar. Guru memilih tiga nama binatang dan tiap anak memilih dalam hati masing-masing, salah satu dari nama-nama itu. Penangkap binatang yang berada di tengah lapangan menyebut salah satu nama binatang tersebut. Anak-anak yang dibagi dengan nama yang diserukan penangkap itu lari secepat-cepatnya dan berusaha sampai di kandang seberang dengan selamat. Penangkap mencoba menyentuh anak sebanyak-banyaknya. Anak yang tersentuh di "simpan" di kereta binatang untuk dijadikan makanan harimau di kebun binatang. Setelah semua binatang "menyeberang" dihitung berapa ekor si penangkap berhasil menangkap. anak yang tertangkap terakhir menggantikannya</p>	<p>Kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai teman</p>

	menjadi pengejar. Anak yang keluar garis untuk menghindari sentuhan dianggap sebagai tersentuh.	
	2. Inti (40 Menit) a. Eksplorasi <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diperintahkan untuk meniru bentuk pesawat - Setelah semua siswa menirukan guru melihat seberapa kuat keseimbangan statis peserta didik 	Mengetahui konsep melompat
  	b. Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> berdiri dengan menyanggi buku <ul style="list-style-type: none"> - Badan dan kepala tegak - otot leher tidak kaku - pandangan lurus ke depan - letakkan buku di atas kepala - kedua lengan bebas - cobalah sambil berjalan jika sikapmu benar buku itu tidak akan jatuh berdiri dengan satu kaki diangkat berdiri dengan satu kaki dapat melatih keseimbanganmu lakukanlah dengan hati-hati rentangkan kedua lenganmu angkat kaki kiri ke depan lakukan dalam 4 hitungan kembali ke sikap semula gantian kaki kanan diangkat berdiri dengan satu kaki ke samping cara melakukan gerakan ini <ul style="list-style-type: none"> - berdiri tegak kaki rapat - angkat kaki kirimu ke samping sampai hitungan keempat - kembali ke sikap semula 	Kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab, menghargai teman dan lawan, melompat dengan baik



- gantian kaki kanan yang diangkat sampai hitungan keempat
- 4. berdiri dengan satu kaki kebelakang.
berdirilah tegak kaki rapat rentangkan lenganmu ke samping angkat kaki kiri ke belakang lakukan dalam 4 hitungan kembali ke sikap semula angkat kaki kanan ke belakang jika kamu sudah bisa coba berdiri sikap kapal terbang
- 5. berdiri dengan satu kaki kedepan
berdirilah tegak kaki rapat rentangkan lenganmu ke samping angkat kaki kiri ke depan lakukan dalam 4 hitungan kembali ke sikap semula angkat kaki kanan ke depan jika kamu sudah bisa coba berdiri sikap kapal terbang
- 6. Kegiatan diatas diulang satu baris diawasi dengan temanya dengan waktu 30 detik.
- 7. Melakukan keseimbangan dengan simpai diletakan dikedua tanganya meliputi gerakan mengangkat kaki kesamping, kedepan dan kebelakang.
- 8. Melakukan keseimbangan dengan simpai diletakan dikedua tanganya meliputi gerakan mengangkat kaki kesamping, kedepan dan kebelakang dengan mata terpejam.
Melakukan permainan patung panusia

	<ul style="list-style-type: none"> • Cara Bermain : <ul style="list-style-type: none"> - Siswa membentuk lingkaran besar - Guru memberikan aba-aba patung, pesawat, dan robot. - Jika guru mengatakan pesawat peserta didik menirukan sikap pesawat. - Jika guru berkata robot maka siswa mengangkat satu kaki kesamping kanan. - Jika guru membunyikan kata patung mengangkat satu kaki ke depan. 1. Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru bersama siswa melakukan refleksi dan membenarkan kesalahan-kesalahan saat gerakan teknik dasar jalan dan lari, agar gerakan bisa dilakukan dengan baik dan benar - Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk untuk bertanya - Guru memberikan motivasi kepada siswa tanpa membedakan siswa satu dengan yang lain 	
	<ol style="list-style-type: none"> 9. Penutup (5 Menit) <ol style="list-style-type: none"> 1. Membariskan siswa menjadi 4 bersaf 2. Guru menyampaikan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan 3. Melakukan pendinginan, <p>Dengan cara peserta didik membentuk lingkaran dan bergandengan tangan, dengan kaki dilemaskan dengan rilek sambil menyanyi balonku ada lima dan memutar searah jarum jam.</p> 4. Kemudian bermain ular tangga. 5. Siswa dibariskan kembali, berdoa dan 	

	dibubarkan	
--	------------	--

III. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Kapur
3. Peluit
4. Simpai
5. Buku
6. Kun / corong

IV. Sumber Belajar :

- Buku Penjas Orkes untuk SD Kelas

V. Evaluasi

1. Psikomotor : Mampu mempraktikkan keseimbangan statis dengan baik
2. Afektif : Kerjasama yang baik antar sesama teman
3. Kognitif : Mampu menyebutkan ciri-ciri keseimbangan statis yang baik.

VI. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Berdiri mengangkat satu kaki ke depan			
2	Berdiri mengangkat satu kaki ke samping			
3	Berdiri mengangkat satu kaki ke belakang			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
4	Tanggungjawab		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Menyebutkan keseimbangan yang baik		
2.	Penguasaan konsep tentang keseimbangan		
3.	Dalam proses melakukan latihan, jika mengalami kesulitan dapat mengambil keputusan / memecahkan masalah		
	Skor (6)		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Yogyakarta, 31 Agustus 2015

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SD Negeri Sinduadi 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: III (Tiga)/ I (Satu)
Pertemuan ke	: I (Satu)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit
Hari/Tanggal	: Jum'at 11 September 2015

I. Standar Kompetensi

3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

3. Kompetensi Dasar

- 3.1 Mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam, serta nilai percaya diri dan disiplin

4. Indikator

- 3.1.1 Peserta didik mampu latihan peregangan sebelum melakukan senam ketangkasan
- 3.1.2 Peserta didik mampu latihan pelepasan anggota badan sebelum melakukan senam ketangkasan.
- 3.1.3 Peserta didik mampu melakukan cium lutut dalam posisi berdiri.
- 3.1.4 Peserta didik mampu melakukan sikap lilin.
- 3.1.5 Peserta didik mampu melakukan gerakan guling depan.
- 3.1.6 Peserta didik mampu melakukan gerakan guling belakang.

5. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu latihan peregangan sebelum melakukan senam ketangkasan dengan benar
2. Peserta didik mampu latihan pelepasan anggota badan sebelum melakukan senam ketangkasan dengan benar.
3. Peserta didik mampu melakukan cium lutut dalam posisi berdiri dengan benar
4. Peserta didik mampu melakukan sikap lilin dengan benar
5. Peserta didik mampu melakukan gerakan guling depan dengan benar
6. Peserta didik mampu melakukan gerakan guling belakang dengan benar

6. Karakter yang diharapkan

- Disiplin
- Sportivitas
- Kejujuran
- Tanggungjawab
- Toleransi
- Percaya diri
- Kerjasama

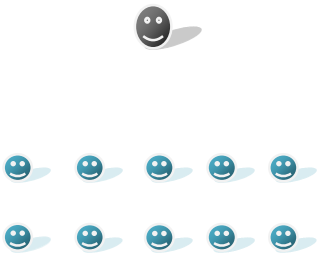
7. Materi Pembelajaran

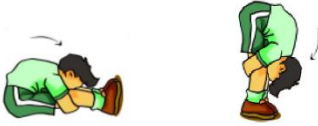
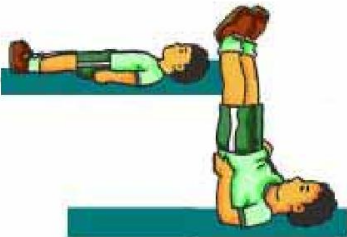
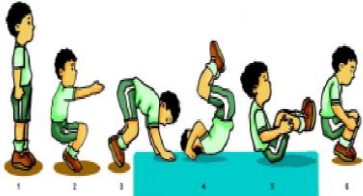
- Senam Ketangkasan

8. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya Jawab

9. Langkah-Langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian	Karakter
	<p>I. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <p>a. Membariskan peserta didik menjadi 2 bersaf, berhitung, berdo'a dan presensi.</p> <p>b. Apersepsi : “dengan menunjukan bola dan menanyakan dapat digunakan untuk bermain apa saja”, Kemudian menjelaskan materi yang akan diajarkan pada kegiatan inti</p> <p>c. Melakukan peregangan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Di awali dengan lari keliling lapangan sebanyak 2 kali.- Selanjutnya melakukan penguluran dari mulai kepala, tangan sampai kaki (Statis dan Dinamis).	kejujuran, kerjasama, sportif, Percaya diri
	<p>II. Kegiatan Inti (40 menit)</p> <p>1. Eksplorasi :</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru menunjuk siswa untuk melakukan guling depan, guling belakang, sikap lilin dan cium lutut.- Kemudian guru mengamati kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum kemampuan anak.	Disiplin, Jujur, Mandiri, Kreatif

  	<p>- Guru memberikan pengamatan tentang pengetahuan yang dimiliki oleh siswa.</p> <p>2. Elaborasi :</p> <p>a. Siswa melakukan cium lutut</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ sikap awal selonjor, kedua kaki rapat, bungkukkan badanmu sampai kepala menyentuh lutut, tangan memegang ujung kaki, tahan sampai 8 hitungan. <p>b. Siswa melakukan sikap lilin secara berpasangan dengan bantuan temanya.</p> <p>Caranya :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sikap awal berdiri terlentang, angkat kedua kaki lurus dan rapat ke atas. ➤ Kedua tangan menahan pinggang dengan tumpuan tangan mulai bahu sampai siku. ➤ Tumpuan badan di pundak, tahan gerakan sampai 8 hitungan, lebih lama lebih baik. ➤ Mintalah temanmu untuk memegang kakimu agar tetap tegak sampai 8 hitungan atau lebih. <p>c. Siswa melakukan guling depan dengan bantuan temanya dengan sikap akhir jongkok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sikap awal: berdiri tegak, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan, ➤ Berjalan ke arah matras yang terletak sekitar dua meter dari tempat berdiri, ➤ Kemudian jongkok dengan pandangan dan tangan lurus ke depan, ➤ Kedua tangan diletakkan di matras dan mengapit kedua lutut, jari-jari mengarah ke depan, ➤ Pinggul diangkat, kepala dimasukkan di antara kedua tangan dan dagu rapat ke dada, ➤ Badan dijatuhkan dengan menekuk leher menyentuh matras, diikuti pinggang dan pinggul. 	<p>Kejujuran, kerjasama, saling menghargai, sportif Disiplin,</p> <p>Kejujuran, saling menghargai, tanggung jawab</p>
---	--	--



- Saat berguling ke depan, kedua tangan cepat memeluk lutut yang dirapatkan di dada dan kembali ke sikap jongkok.

Cara membantu:

- Penolong berlutut di sisi siswa yang berguling.
- Salah satu tangan penolong diletakkan di tengkuk siswa.
- Tangan yang lain memegang lutut siswa dan memberi bantuan dorongan.

d. Siswa melakukan guling belakang dengan sikap permulaan jongkok secara berpasangan saling membantu. Cara melakukannya yaitu:


- Sikap awal: jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke atas,
- Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang,
- Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.



- e. Siswa melakukan gerakan secara sendiri meliputi sikap lilin, cium lutut, guling depan dan guling belakang.
- f. Siswa melakukan rangkaian yang terdiri dari cium lutut, sikap lilin guling depan dan guling belakang.

3. Konfirmasi

- Guru bersama peserta didik melakukan refleksi.

	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya, dan guru memberikan motivasi kepada peserta didik tanpa membedakan peserta didik satu dengan yang lain 	
	<p>III. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelajaran ditutup dengan peserta didik membentuk sebuah lingkaran dengan guru berada di tengah. - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok besar - Berbaris bersyaf membelakangi. - Setiap kelompok dipilih 1 untuk menjadi pemimpin - Pemain bersama sama membalikan badan. - Pada saat membalikan badan menentukan sikap mau jadi elang atau ayam, dengan catatan ayam kalah sama elang. - Pelajaran selesai, siswa dibariskan, berhitung dan berdoa 	Religius saling menghargai, sportif

10. Sarana dan Prasarana :

1. Lapangan
2. Peluit
3. Matras
4. Cone

11. Sumber Belajar :

1. Buku Penjasorkes untuk SD/MI Kelas V

12. Penilaian

1. Psikomotor (60 %)

NO	ASPEK YANG DI NILAI	HASIL		
		1	2	3
1	Cium lutut			
2	Sikap lilin			
3	Guling depan			
4	Guling belakang			
	Jumlah			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

2. Afektif (30 %)

Penilaian dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung.

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Kejujuran		
2	Kerjasama		
3	Sportivitas		
\	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

3. Kognitif (10%)

Tes Pengetahuan

NO	Aspek yang di nilai	Hasil	
		1	2
1	Mendiskripsikan cara melakukan sikap lilin		
2.	Mendiskripsikan cara melakukan sikap guling depan		
3.	Mendiskripsikan cara melakukan sikap guling belakang		
	Jumlah		

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai akhir} = \text{Nilai Psikomotorik} + \text{nilai Afektif} + \text{nilai kognitif}$$

Yogyakarta, 10 September 2015

Guru Pembimbing



Triyana, A. Ma. Pd.

NIP.19630526 1986041 001

Mahasiswa



Asngari

NIM. 12604221015

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Kegiatan saat pembelajaran



2. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



3. Upacara Hari Senin



4. Pelatihan Upacara



5. Perlombaan Estafet Balok



6. Perlombaan Estafet Karet



7. Perlombaan Estafet Bola



8. Lomba Senam SKJ 2012



9. Gobak Sodor



10. Jalan Sehat



11. Pembagian Hadiah Dalam Rangka HAORNAS dan 17-an

